

## **МЧС РОССИИ рекомендует: как помочь ребёнку справиться со стрессом во время пандемии COVID-19**

В условиях распространения коронавируса закрываются детские сады и школы. Вместе с радостью от отмены занятий дети могут испытывать тревогу и страх по поводу самой ситуации, ее последствий, в том числе для близких, а также в связи с необходимостью продолжать учёбу после длительного перерыва.

### **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ**

чаще общайтесь, не высказывая беспокойства, установите с ребёнком доверительные отношения

ограничьте количество просматриваемой и читаемой детьми информации

рассказывайте ребёнку о ситуации, чтобы он понимал происходящее и был уверен в том, что находится в безопасности

доступно и понятно отвечайте на все вопросы ребёнка

напоминайте ребёнку о правилах личной гигиены и о необходимости соблюдения вводимых в регионе ограничений

помогите ребёнку составить распорядок дня и придерживаться его, определив время для учебных и любимых занятий

сами сохраняйте спокойствие и адекватное отношение к происходящему – будьте для ребёнка образцом для подражания

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)