

КАК НЕ НАПУГАТЬ РЕБЕНКА СТРАХАМИ О БОЛЕЗНИ.

НАБЛЮДАЙТЕ.

Следите за изменениями в поведении детей, фиксируйте случаи, когда заметно меняется активность ребенка, его преобладающее настроение или когда он начинает говорить о страхе перед болезнью, выражать его в рисунках, играх. Поддержите ребенка.

СЛУШАЙТЕ.

Дайте ребенку высказаться. Попросите его рассказать вам, чего он боится. Скажите ему, что вы видите, что он обеспокоен, и что вы находитесь рядом с ним для того, чтобы выслушать и помочь. Слушайте внимательно и сочувственно. Не перебивайте.

ОБЪЯСНЯЙТЕ.

Расскажите ребенку, что повышенное внимание к вирусу вызвано в первую очередь его новизной и тем, что он появился в разных странах, а не тем, что он очень опасен и все им обязательно заразятся. Скажите ребенку, что вы можете сделать вместе с ним прямо сейчас, чтобы защитить его от вируса. Позовите его вместе вымыть руки, протрите стол дезинфицирующим средством, напомните о том, как важен дневной сон и правильное питание. Говорите спокойно, понимающе, не насмешничайте. Не говорите о неправильных действиях ребенка, например: «Ты вот руки не хотел мыть», скажите о правильных – «Ты хорошо погулял», «Вон как ты руки хорошо намылил, точно все вирусы убегут».

ИГРАЙТЕ.

Предложите детям игру, в которой они смогут смоделировать и проиграть свой страх. Например: «Постройте-ка мне из лего базу для спасения вот этих человечков от вирусов», «Давайте будем врачами, осмотрим и полечим игрушки», «Создайте для меня целебные эликсиры из веточек и чего-то, что найдете на улице».

ИНФОРМИРУЙТЕ.

Повторяйте детям информацию о профилактике вирусных инфекций в положительном ключе: «Тщательно моем ручки, обязательно моем их, не трогаем рот и глазки, кушаем хорошо, спим днем, держимся на во-о-от таком расстоянии от людей, которые чихают и кашляют. Покажите мне ваши намыленные ручки. Ни один вирус не выживет!».