**Учим своего ребенка мыть руки и носить маску.**

Дорогие родители, в настоящей непростой ситуации, сложившейся из-за пандемии, возникает много сложных чувств, - таких как тревога, страх, неуверенность. Подобные чувства рождает состояние неизвестности, и что бы справиться с ним самим, и помочь в этом детям, важно опираться на надежные источники информации. О пандемии, и связанной с ней профилактикой, так же важно спокойно и уверенно рассказывать детям, с учётом их возраста и особенностей эмоционального состояния.

**Но что делать, когда ребенку непросто объяснить сложившуюся ситуацию, и более того, он протестует против мер безопасности (отказывается мыть руки, не хочет надевать маску, трогает лицо руками на улице и т. д.)?**

1. Важно подавать пример: прежде чем надеть маску на ребенка, стоит надеть её самому (так же и с мытьем рук).
2. Выбрать удобное время и в игровой форме обучить ребенка соблюдать меры безопасности (мыть руки, носить маску и т.д.).
3. Сопротивление ношению маски можно также пробовать преодолевать в игровой форме, например: можно с ребенком раскрасить вашу маску (нарисовать улыбку, усы и т. д.), после чего ее надеть, а затем предложить проделать то же самое с маской ребенка. А потом ещё можно сделать фотографию и отправить родственникам для поднятия настроения.
4. Часто дети протестуют против чего-то непривычного и некомфортного только потому, что думают: «Это навсегда!». Поэтому важно заранее объяснить ребенку, когда он сможет снять маску или взять в руки планшет или телефон.
5. Если ребенок все же отказывается мыть руки (скорее всего он протестует именно против процедуры) держите при себе обеззараживающие салфетки и используйте их.
6. Во избежание прикосновения к потенциально небезопасным поверхностям в общественных местах, а в дальнейшем прикосновении к лицу, важно занять руки ребенка, например: держать постоянно за руку в подобных местах, а во вторую руку дать интересующую ребенка игрушку/предмет (но (!) игрушка должна легко мыться, так же важно выбрать игрушку, которую ребенок не будет грызть или облизывать). Придя на занятия или домой, игрушку надо помыть или продезинфицировать.
7. Также надо регулярно дезинфицировать телефон, планшет и т. д., которыми пользуетесь вы и ребенок.
8. Если кто-либо из членов семьи является особо авторитетным для ребенка, его стоит привлечь к обучению ребенка соблюдению мер безопасности.

Материал подготовлен педагогом-психологом

Скорняковым Алексеем Дмитриевичем