



# Памятка для родителей

## СЕМЕЙНЫЕ ТАТУИРОВКИ

С их помощью вы можете поддержать своих детей в это трудное время

- 1. Подбодрите их:** откровенно говорите с детьми, но при этом покажите, что в любых обстоятельствах будете рядом и позаботитесь о них и об их безопасности. К счастью, сегодня мы знаем, что при заражении подавляющее большинство детей переносят болезнь в легкой форме.
- 2. Откройте новые возможности:** у них появилась возможность научиться заботиться о других и думать о ближнем. Пусть они напишут письма с благодарностью врачам, пожертвуют часть карманных денег на помощь заболевшим, обзвонят родственников, положат записки со словами поддержки в почтовые ящики пожилым соседям.
- 3. Минимизируйте стресс:** сначала научитесь владеть СОБОЙ. Лучшим примером для детей станут ваши действия, а не слова. Забота о себе поможет справиться со своим собственным стрессом, а затем и с тревогой детей.



Используйте для запоминания  
простое слово: Помните!»

**4. Научитесь быть вместе и управляйте эмоциями:** Появилась возможность больше времени проводить дома с семьей. Занимайтесь с детьми, играйте в настольные игры, вместе смотрите фильмы, вместе готовьте еду и вместе делайте зарядку! Устройте семейную вечеринку! Позвольте детям задавать вопросы, обсуждать свои чувства по поводу пандемии. Это особенно важно, когда они отстранены от своих друзей и обычных дел из-за закрытия школ. Возможно, у Вас не всегда найдется ответ, но Вы можете быть отличным слушателем. Также Вы можете научить детей таким методам расслабления как глубокое дыхание и медитация.

**5. Информируйте с осторожностью:** новости в СМИ не всегда транслируют достоверную информацию и могут шокировать детей. Следует придерживаться фактов.

**6. Творите будущее:** появилась возможность сформировать хорошие привычки, чаще мыть руки и прикрывать рот во время кашля. А может, самое время заинтересовать детей наукой, помочь определиться с карьерой, показать, что каждая профессия важна: «Как замечательно было бы создать вакцину от этой болезни!», «Какую важную работу выполняют медсестры, ухаживая за больными!», «Представляешь, как необходима работа уборщиц для сохранения безопасности в эти дни?».

**7. Ежедневный распорядок дня:** придерживайтесь его как можно дольше. Регулярно проводите семейные ужины, читайте сказки на ночь, устраивайте домашние киносеансы и т.д. Следите, чтобы дети регулярно занимались физическими упражнениями и умывались. Не забывайте дышать свежим воздухом: выгляните в окно, посидите на балконе, выйдите на дачный участок, если можете!

С уважением, Ваш психолог Анжелика Трацевская.  
По материалам IACAPAP