**Что такое карантин? Советы для родителей детей младшего возраста**

*Маленькие дети часто не понимают, что происходит в мире, но хорошо ощущают эмоции погруженных в проблемы взрослых. Поэтому важно не скрывать от детей положение дел и правильно выстраивать диалог. Как в период эпидемии вести себя с дошкольниками и учениками младших классов, "Социальному навигатору" МИА "Россия сегодня" рассказали специалисты Московского государственного психолого-педагогического университета.*

Во время вынужденной изоляции **займитесь вместе с ребенком конкретной содержательной деятельностью**: смастерите игрушку, нарисуйте рисунок, приготовьте блюдо. Когда дети рядом с родителями и заняты интересным делом, тревога исчезает. Постарайтесь использовать это время, чтобы лучше узнать друг друга. **Можно также выполнять вместе с детьми спортивные упражнения.**

В течение карантина следует сохранить **привычный режим жизни и дня**: устраивайте занятия, как в школе или детском саду, не забывайте о "переменах". В противном случае ребенку впоследствии трудно будет вернуться к прежнему порядку.

Если ребенок волнуется из-за вируса, не стоит уходить от разговора. На **вопросы об эпидемии** нужно отвечать 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 строить фразы в форме **конкретных, четких рекомендаций**.

**Не нужно все время заставлять ребенка мыть руки**, это может привести к навязчивости. Если ребенок очень боится заболеть, можно сказать ему: *"Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, соблюдаем 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".*

Если дети волнуются за бабушек и дедушек, говорите им, что соблюдение правил гигиены защитит не только детей и их родителей, но и старшее поколение. Если выполнять все правила, бабушки и дедушки будут здоровы.