



Коротко & сжато - дать детям ориентир



Нижестоящие рекомендации задуманы как поддержка и предложения, которые всегда можно индивидуально откорректировать и видоизменить. Более подробную информацию и в большем количестве на тему «Дать детям ориентир» вы найдете в документе [«Дать детям ориентир»](#) на нашей странице www.aetas-kinderstiftung.de.

Говорить об этом

- Обратите внимание на то, что вы объясняете ребенку только то, что он должен знать, но не нагнетаете ненужных страхов. Хороший разговор приводит к тому, что голова становится спокойнее, а в сердце появляется чувство безопасности.
- Покажите вашему ребенку, что вы знаете правила и знаете, что нужно делать, даже если вы сами о чем-то беспокоитесь.
- Если ваш ребенок о чем-то беспокоится, отнеситесь к этому с пониманием и исправляйте то, в чем он не уверен или неправ.
- Отвечайте на вопросы вашего ребенка и обратитесь за советами, если вы не знаете ответов.

Подчеркивать безопасность

- Если вам самим нужно утешение или же вы очень боитесь, говорите об этом, пожалуйста, с другими взрослыми. Детей быстро перегружают взрослые страхи и беспокойство. Может быть, вам поможет кто-то из ваших знакомых или семьи. Вы можете попробовать обратиться за телефонной консультацией.
- Не впускайте все новости без фильтра в вашу семью. Особенно маленькие дети еще не могут оценить, насколько опасно что-либо, и быстро пугаются. Пусть у вас будет время без трудных тем, не ведите «взрослых разговоров» в присутствии ваших детей.
- Детям нужны приятные мысли в трудных ситуациях. Поэтому рассказывайте детям обо всем хорошем, что сейчас происходит, сколько людей уже выздоровели или работают над тем, чтобы хорошо лечить всех больных, и что весь мир сейчас объединился и помогает.

Что-то делать

- Делать что-то самому дает ребенку ощущение, что он важен. Покажите вашу новую структуру дня на примере написанного или нарисованного плана, и позвольте вашему ребенку вычеркнуть выполненные пункты. Обсудите с ним, какие небольшие задачи он хотел бы выполнить и в каких важных делах он может помочь. Нарисуйте в плане большой смайлик в те дни, когда вы с ним были хорошей командой.
- Обращайте внимание на соблюдение дистанции и гигиены, хвалите вашего ребенка, если он хорошо соблюдает правила.
- Предложите возможности, как ваш ребенок сможет оставаться в контакте с родственниками и знакомыми.
- Подчеркните важность всех, кто сейчас помогает или же заболел, зажгите, например, в какое-то определенное время маленький огонек или приклейте записку на окно, на которой стоит «мы о вас думаем!»

Указание источников: детский фонд AETAS(2020): коротко и сжато: дать детям ориентир. Детский фонд AETAS. Мюнхен. Доступен онлайн по адресу: www.aetas-kinderstiftung.de, состояние на: 13.05.2020.

При поддержке
Баварского
государственного
министерства по
делам семьи, работы и
социальных вопросов

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



При поддержке
столицы земли
Мюнхен
отдел
здравоохранения и
окружающей среды



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**