**Спокойствие, только спокойствие!**  
Рекомендация номер один для родителей - «Маску на себя, затем на ребенка». Дети наблюдают за нами, воспринимая новости через фильтры, которые мы задаем своими разговорами и поведением.  
  
Поэтому, начинаем с себя:  
✅Самогигиена. Речь не только о мытье рук, ещё и об информационной гигиене, СМИ снабжает нас огромным количеством негативных новостей. Выберите 2-3 источника, которым доверяете, отслеживайте свои эмоциональные реакции. **Не распространяйте панику в чатах и форумах!!!**  
  
✅Снижение тревоги. Составьте четкий план действий – помним, что безопасность – это, прежде всего, профилактика. Вместе с детьми найти, зарисовать, написать – что можно сделать, чтобы обезопасить себя сейчас. Кому сообщать, куда звонить, если заболеете. Четкий план перед глазами поможет создать ощущение контроля над ситуацией.  
  
✅Обсуждение. Говорите с детьми, вместо того, чтобы отправлять их к телевизору или в интернет. Учитывайте возраст ребёнка, объясняйте сложные вещи простыми словами.  
  
✅ Честность. Открытые и искренние ответы на вопросы детей помогут сохранить доверие между вами. Важно признавать их право испытывать чувства страха, тревоги, а не обесценивать их.  
  
✅ Помощь. Если вы или ребенок перестали справляться с эмоциями, испортился сон, стали появляться навязчивые мысли, и с течением времени эти состояния не уходят, необходимо обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту, психиатру).  
  
✅ Близость. Карантин вынужденно изолирует нас от внешних контактов, но даёт нам возможность ближе узнать своих детей, их интересы, увлечения. Это время укрепить мосты, наладить связи, понять и принять, ведь запасных детей у нас нет, **кризисы приходят и уходят, а семья – остаётся.**