

# Как помочь ребенку привыкнуть к маске?

## Беспокоитесь о здоровье ребенка?

Или просто не согласен с этим правилом?

Выходите с ним в общественные места,  
но он не поддается на уговоры и не надевает маску?

### Может он боится?

### Или просто не согласен с этим правилом?

Специально для таких случаев Фонд «Университет детства» подготовил памятку для родителей. Она особенно актуальна в преддверии нового учебного года, когда общественный транспорт и общественные места снова станут неотъемлемой частью нашей жизни.

После применения этих советов вы будете уговаривать вашего ребенка снять маску хотя бы на ночь. Потому что мы точно знаем как любые детские страхи можно превратить в игру и детский восторг!

Но помните, что специалисты здравоохранения обращают внимание на то, что дети до двух лет не должны носить маски, поскольку в этом возрасте велик риск удушья.

Что касается детей постарше, то врачи советуют родителям внимательно следить за поведением и состоянием ребенка, особенно если он находится в автомобильном кресле или коляске.

## Разговаривайте с ребенком

Для начала объясните ребенку для чего необходима маска, используя наглядные примеры. Скажем, вот велосипедная защита – шлем, наколенники, нарукавники предохраняют от травм. Также и маска защищает от бактерий и вирусов, которые могут привести к болезни. Вспомните профессии, где люди используют маски – врачи, шахтеры, электросварщики и т.д. Обсудите от чего их защищает маска и что может случиться, если ее не будет.

## Создайте вместе с ребенком его личную маску

Спросите своего ребенка какие цвета, формы и рисунки он хочет видеть на своей маске? Нарисуйте вместе с ним на маске с помощью маркеров ромашки, машинки, кружочки, все, что предложит малыш.

## Ну и, наконец, играйте!

**Играйте в супергероев!** Вспомните всех известных персонажей, которые носят маски. И превратитесь с вашим ребенком в Бэтмена, Человека-паука, Зорро, Фиалку или Шастика – героев из Суперсемейки и т.д.. Выходите из дома не просто в магазин или поликлинику, а выполнять важное задание, чтобы спасти мир и остаться незамеченными для бактерий, которые хотят им завладеть.

**Тренируйте эмоции.** Предложите ребенку надеть маску и изобразить различные эмоции, перечисленные ниже, а затем поменяйтесь местами. Или можете делать это вместе, одновременно у зеркала.

- ✓ Попросите ребенка нахмуриться, как рассерженный человек, которому не досталась конфета;
- ✓ Улыбнуться, как солнце или как хитрая лиса;
- ✓ Разозлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое;
- ✓ Испугаться, как заяц, увидевший волка или как котенок, на которого лает собака;
- ✓ Устать, как человек, идущий в гору;
- ✓ Отдохнуть, как ребенок, который много потрудился, но помог маме.

**Угадывайте эмоцию.** Для этой игры вам понадобятся изображения разных эмоций. Для этого выберите подходящие фотографии или вырезки из журналов, или создайте самостоятельно карточки со схематическим изображением эмоций. Пусть ребенок выберет карточку и попытается изобразить настроение с помощью глаз, спрятав лицо под маской, а вы должны угадать карточку с какой эмоцией он вытянул, затем поменяйтесь ролями.

**Помните главное:** все то, что пугает ребенка или непонятно для него в силу возраста, вы можете обратить в игру и через нее развеять его беспокойство. Играйте вместе с детьми! И крепкого здоровья вам и вашим близким!

