**ПАМ’ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

**«ЯК ПОВОДИТИ СЕБЕ З ПІДЛІТКОМ ПІД**

**ЧАС ПАНДЕМІЇ «Covid-19»»**

* Треба пояснити дитині, що необхідно прийняти ситуацію, яка вже склалася;
* Пояснити необхідність оточувати себе однодумцями. Тобто, тими, хто не стане підігрівати паніку, а буде спокійним, розсудливим;
* Пояснити необхідність у перебуванні в колі близьких людей, які можуть поліпшити його, чи її настрій, переключитися з проблеми. Оскільки людина найбільше "накручує" себе на самоті;
* Говорити що важливо не тікати від вірусу, а укріплювати власний імунітет. А це не лише вітаміни і харчування, а ще й його (її) думки, емоції та оточення;
* Розкажіть дитині про те, що треба мінімізувати надходження негативної інформації. Якщо не можете обходитись без соціальних мереж, а стрічка вся в паніці: відкоригуйте її (треба відписатися від тих людей інформація в стрічці яких є для вас тривожною, загрозливою або неприємною);
* Треба постійно нагадувати про те що прості емоції, позитивне спілкування в колі родини, дуже потрібні для такого важкого періоду;
* Роз’ясніть дитині що фізичні вправи**:** м'язове напруження стимулює вироблення власних гормонів задоволення головним мозком. Легка зарядка вранці, свіже повітря, допомагає відволіктися і зміцнити його (її) імунітет;
* Своїм прикладом покажіть дитині свій спокій, врівноваженість та витримку.