Рекомендации родителям
для поддержки психологического здоровья и благополучия
в связи с распространением
коронавирусной инфекции (COVID – 19)

Уважаемые родители, в это непростое время для всех нас:

Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, создавайте новые семейные традиции (совместные игры).

Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая в мероприятия по их обучению. В том числе используя игровые формы.

Для детей любого возраста очень важно – общение со сверстниками, поэтому насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками, друзьями, посредством регулярных телефонных или видео-вызовов (в зависимости от возраста ребенка, с ограничением во времени).

Помогайте детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. Иногда участие в такой деятельности, как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

Во время кризиса и стресса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID – 19 с вашими детьми, на доступном для них уровне. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период. Вы для них образец поведения!

Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Поэтому реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.

Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

Расскажите детям в простой, доступной форме о **путях передачи коронавируса**.

О том, что заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли при чихании и кашле, через прикосновение руками к зараженным поверхностям, а затем к глазам, носу или рту. Поэтому очень важно соблюдать дистанцию при общении не менее 1 метра.

Объясните, **как избежать заражения**:

1. Не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды (выделения из носа, кашель, чихание)
2. Не посещать места скопления людей (торговые центры, магазины, секции ит.д.)
3. Как можно чаще мойте руки с мылом
4. По возможности не прикасаться руками к дверным ручкам, перилам и другим поверхностям в общественном месте
5. Избегайте приветственных рукопожатий, поцелуев, объятий
6. Регулярно проветривайте помещение, делайте влажную уборку

Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), в ходе которой дети будут радоваться успешным ответам и возможности общения с Вами.

Сведите к минимуму просмотр, чтение и прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.

Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:
https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=lwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxYR2

Для родителей рекомендован портал «Я – родитель»
https://www.ya-roditel.ru/
На этом портале есть много полезной информации - статьи, видео, инфографика и возможность получать бесплатно консультацию психолога и юриста.

С учетом усиления влияния психологических факторов в межличностных отношениях в периоды самоизоляции, пролонгированных каникул, ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи.

Данная помощь может быть оказана круглосуточно, сотрудниками

Детского телефона доверия 8 – 800 – 2000 – 122.