Рекомендации родителям от специалистов психологической службы в системе образования для поддержки психического здоровья и благополучия детей во время вспышки коронавирусной инфекции(COVID-19) на основании рекомендаций BO3

Поддерживайте привычкой ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. Пpи этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой 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  стресса и кризиса  дети обычно  больше  стремятся  к общению с родителями.

Обсудите CОVID-19  с вашими детьми, используя  возрастной подход. Если у ваших детей

Есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

Дети могут реагировать на стресс по-разному,  например  быть  более  цепкими,  тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, окружайте 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.

В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

Расскажите детям о путях передачи коронавируса:

*Заразится COVID-19 можно через других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание* может *передаваться oт человека к человеку через мелкие капли, выдел*я*емые из носа или рта болъного COVID при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем к глазам, носу, рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID 19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра*

Объясните, как избежать заражения: (1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.); (3) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; (5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.

Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России [https://ww](https://ww/)w .[rosminzdra](http://www.rosminzdrav.ru/ministw/covid19?fbcIid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9vo8Kt%D1%8EiaTTTtSr-)v.ru

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте

BO3:https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019