

## **Рекомендации для родителей, с использованием рекомендаций «СОЮЗА ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ», в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID19).**

### **Родители!:**

1. Поддерживайте обычный ритм семьи, насколько это возможно. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, разрешайте детям общаться со своими сверстниками, при этом важно обсудить такие контакты, регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации с ограничением времени.
3. 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.
4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство.
5. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
6. 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, одевайте его любовью и вниманием.
7. В простой и доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от их возраста.
8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:  
*Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 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 или 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 1 метра.*

9. Объясните, как избежать заражения:

- Не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВ (выделения из носа, кашель, чихания др.);
  - Не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, секции пр.);
  - Как можно чаще мыть руки с мылом;
  - По возможности, не трогать руками глаза, рот и нос;
  - По возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
  - Избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
  - Вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансировано питаться и во время делать зарядку;
- Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

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

11. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

[https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT\\_tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2](https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT_tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2)

**Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы так же можете найти на сайте ВОЗ :**

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

Так же рекомендую портал «Я-родитель» <https://www.ya-roditel.ru/>. Там есть много полезной информации – статьи, видео и возможность получить бесплатно консультацию психолога.

**Берегите себя, будьте здоровы! Здоровья, счастья, мира и добра!**

**Педагог-психолог Кошелева. А.О.**

**Если понадобится моя помощь - 89086317823**