

# **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. Страйтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, разрешайте детям общаться со своими сверстниками, при этом важно обсудить такие контакты, регулярные телефонные или видеозвоны, 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, оделяйте 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**