

## Рекомендации для родителей

Поддержка психологического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендации ВОЗ.

### **РОДИТЕЛИ**

1. Поддерживайте привычный ритм семьи, на сколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующее возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные и видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети, соответствующие возрасту ребёнка) с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребёнка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, например, как игра и 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. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребёнка с пониманием, прислушайтесь к тому, что его волнует, проявите к нему заботу и любовь.
6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или эмоциональной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чувство и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
7. В простой и доступной форме предоставьте детям факты, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им чёткую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от этого возраста.
8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса.  
Заразиться 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 окружающее 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 на расстоянии более 1 метра.

- 9.** 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 эти знания в забавную игру для всей семьи.
- 10.** 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.
- 11.** Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надёжных источников.
- 12.** Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:  
<https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2>