**Рекомендации родителям для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендаций ВОЗ**

*Уважаемые родители!*

* *Поддерживайте привычный 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. При 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 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.*
* *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, окружите 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, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.*
* *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 более 1 метра.*

* *Объясните, как избежать заражения:*

1. *Не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ;*
2. *Не посещать массовые мероприятия;*
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 занятия в забавную игру для всей семьи.*

* *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.*
* *Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы можете узнать на сайте ВОЗ:* [*https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019*](https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

*Подготовила:*

*социально-психологическая служба*

*школы МОУ СШ № 5*