

## **Рекомендации родителям в отношении детей для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (на основании рекомендаций ВОЗ).**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры). Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможны такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие коммуникации (например, социальные сети) 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 творческая деятельность (например, игра, рисование и т.д.) может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение в безопасной и благоприятной среде.
4. Объясните детям, что такое вирус, в простой доступной форме предоставьте детям факты и объясните, что происходит сейчас; дайте им чёткую информацию о том, как снизить риск заражения, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
5. 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.
6. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми и возбуждёнными (даже мочиться в постель и т.д.). Реагируйте на реакцию ребёнка с пониманием, одевайте его любовью и вниманием.

**Уважаемые родители! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ВАШИХ ДЕТЕЙ!**

***Если возникнут проблемы, можете обратиться с вопросами:***

- на электронную почту школьного психолога (в исключительных случаях можете взять номер телефона у классного руководителя);
- на телефон Доверия 8-800-2000-122 (звонок бесплатный);
- на портал «Я-родитель» <https://www.ya-roditel.ru/>