



ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ COVID-19

Советы родителям:

- Поддерживайте привычный ритм жизни семьи насколько это возможно, или создайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны остаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать формы.

- Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть со своими сверстниками.

При этом возможно обсуждать такие контакты как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети или другие 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 взрослого 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, мочиться в постель и т.д.

- Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

- Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям другой национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех кто пострадал от вируса.

- В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию 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 в результате вдыхания 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 (выделения из носа, кашель, чихание и др.);

2 - не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории и пр.);

3 - как можно чаще мыть руки с мылом;

4 - по возможности не трогать руки, 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.

- Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за инфо к сайту

Минздрава России
<https://www.rosminzdrav.ru/ministry>

- Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте ВОЗ:
<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**