

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВО ВРЕМЯ КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ COVID-19





- ❖ **Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько возможно, или создавайте новые семейные традиции(игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту 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.**

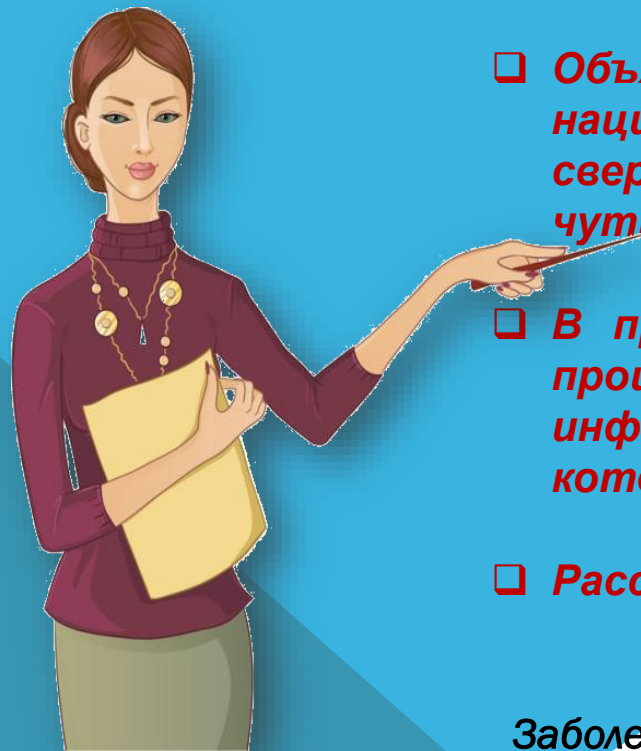
❑ Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

❑ Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым, людям иной 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 своего возраста.

❑ **Расскажите детям о путях передачи коронавируса:**

Заразиться COVID -19 можно и 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, 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, рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяют при кашле или чихании человека COVID -19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.



➤ **Объясните, как избежать заражения:**

- ✓ **Не контактировать с людьми, имеющимися признаки простуды и ОРВИ (выделение из носа, кашель, чихание и др.);**
  - ✓ **Не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, и пр.);**
  - ✓ **Как можно чаще мыть руки с мылом;**
  - ✓ **По возможности, не трогать руками глаза, рот, 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 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 и успешным ответам и возможности общения с вами.**
- **Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, который 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 информацией к сайту Минздрава России:  
<http://www.rosminzdrav.ru>**

**С уважением, педагог-психолог  
Луганская Яна Александровна  
Телефон для связи: 8-918-524-33-82**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**