

В целях предотвращения конфликтов между членами семьи, используйте

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ СЕМЬИ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА:

Создайте план жизни семьи в условиях карантина, учитывающий интересы всех его членов.

1. Организуйте дома МЕСТА учебы и работы для всех членов семьи одновременно.

- 1) опросите и пропишите условия, необходимые каждому члену семьи для работы/учебы и отдыха (тишина, ТВ, аудио);
- 2) взрослым членам семьи, начиная с супругов, выбрать 2-3 варианта мест для своей работы/учебы и отдыха;
- 4) предложить то же сделать детям, начиная со старших;
- 5) выбрать оптимальный вариант для ВСЕХ, совместив записанные пожелания от каждого;
- 6) нарисовать схемы расположения всех на одной территории: а) во время работы/учебы, б) во время отдыха;
- 7) учитывая созданные схемы расположения/места всех ВО ВРЕМЯ карантина, составить план времени занятости территории: кто, где, когда находится;
- 9) собраться всем вместе и обсудить/согласовать план жизни и работы/учебы на данной территории;
- 10) Нарисовать и вывесить в доступном для всех месте.

2. Организуйте время для быта, работы/учебы, общения и развлечений без выхода из дома. **Отдых – святое дело!**

- 1.) Оставляйте друг другу личное пространство. Нужно время и место побыть одному так, как ему/ей хочется (не в ущерб другим)
- 2.) Совместное время проведение - наибольшая ценность, и его важно разнообразить. Развлечениями важно охватывать интересы каждого.
- 3.) Быт – это жизнеобеспечение всех и каждого: участвуют ВСЕ – каждый выбирает себе свой вклад / роль / обязательство / труд.
- 4.) Распределение необходимых дел: от супругов поступает список, все распределяют его между всеми.
- 5.) Выполнение – это важный результат. Он должен быть замечен и оценен позитивно.
- 6.) Кто не умеет – просит помощи, и его учат: идея в том, чтобы все стали более умелыми и самостоятельными.
- 7.) Работа / учеба каждого важна и при этом НЕ отменяет бытовые работы и отдых.

Будьте здоровы!

Охрана психического здоровья детей и подростков во время вспышки COVID - 19



Рекомендации для родителей

Казань, 2020

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. 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 или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

3. 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 и 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 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

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, секции, театры, 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 занятия в забавную игру для всей семьи***.



11. 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.



12. 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.

13. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России: https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT_tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2

Кроме того, с учетом усиления влияния психологических факторов в межличностных отношениях в периоды самоизоляции, пролонгированных каникул, ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи, в том числе экстренной.

Данная помощь может быть оказана сотрудниками Детского телефона доверия **8-800-2000-122**.