

Рекомендации, подготовленные Союзом охраны психического здоровья на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения.

Родителям

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создайте 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.

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 и рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства 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, не давайте детям информации больше чем они могут понять. 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 трудных для них период.

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

6. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.

Берегите себя и своих близких!

Детям

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах ввели удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться воочию. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно, но... Очень важно, чтобы ты понимал, что это не конец света, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. В Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 очень маленькая, но все же есть процедуры которые необходимо соблюдать, чтобы снизить вероятность заражения; мыть руки после улицы, мыть руки мыть перед едой, хорошо питаться, делать физическую зарядку - все это может поддержать и укрепить иммунитет.

Если у тебя все чаще возникают тревожные мысли, помни что тревога - это не опасно! Не нужно думать о каждой тебя посещающей тревожной мысли. Постарайся сосредоточиться на делах более важных и приятных. А также одно из лучших лекарств против тревоги – юмор! Общайся с друзьями по телефону через интернет!

Помни мы рядом, мы вместе!

(Детский телефон доверия 8-800-2000-122)

Педагогам

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам.

2. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их социального и психологического благополучия.

3. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.

4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной творческой деятельности (например, олимпиады, квесты, соревнования) которые позволят и детям и их родителям, поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

5. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Отнеситесь к этой ситуации как к особым условиям труда. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни.

Берегите себя! Помните, что забота о своем психологическом состоянии также важна, как и забота о своем физическом здоровье.