

## 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.