

## Уважаемые родители!

Предлагаем вашему вниманию рекомендации разработанные Союзом охраны психического здоровья РФ:

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, поддерживайте или создавайте семейные традиции. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно позвольте детям общаться со сверстниками, используя соответствующие возрасту коммуникации с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль (например, в игре или рисовании). Дети чувствуют облегчение, если могут выразить и передать свои чувства в безопасной для них среде.
4. Во время стрессовых ситуаций дети больше стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и реакцией взрослых, чтобы понять, как управлять своим собственным поведением в трудной ситуации.
5. Дети могут реагировать на стресс самыми разными способами (например, могут стать более замкнутыми, агрессивными, возбужденными). Реагируйте на поведение вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, будьте ему опорой и поддержкой.
6. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
7. В доступной для детей форме объясните, как избежать заражения:
  - ✓ не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ;
  - ✓ как можно чаще мыть руки с мылом;
  - ✓ по возможности не трогать руками глаза, нос, рот;
  - ✓ избегать приветственных рукопожатий, поцелуев, объятий;
  - ✓ соблюдать режим дня, вести ЗОЖ, соблюдать режим проветривания и влажной уборки.Постарайтесь превратить эти занятия в забавную игру для всей семьи.
8. Сведите к минимуму просмотр новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.

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