**Рекомендации для родителей на период самоизоляции**

Рекомендации разработаны Союзом охраны психического здоровья на основе  рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и памяток ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», в условиях коронавирусной инфекции на территории России.

1. **Поддерживайте привычный ритм жизни семьи**

****

Вовлекайте детей в соответствующие домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

1. **Поощряйте ребенка общаться со сверстниками.**



Имеется ввиду регулярные телефонные или видео-звонки, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.

1. **Помогите ребенку найти способ выражения эмоций.**



Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.

1. **Больше общайтесь с ребенком**



Вовремя стресса дети обычно стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

1. **Относитесь к**

**реакциям ребенка с пониманием.**



Дети реагируют на стресс по-разному, например, могут быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Прислушайтесь к тому, что волнует ребенка, окружайте его любовью и вниманием.

1. **Воспитывайте в ребенке сострадание.**



Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не спровоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности.

1. **Объясните ребенка, что сейчас происходит в мире.**



В простой доступной форме предоставить детям факты о том, что произошло. Дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять.

1. **Расскажите ребенку о путях передачи коронавируса.**



Заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании заболевшего человека. Так же можно заразиться, прикоснувшись сначала к предметам или поверхностям, на которых осели такие капли, а затем - к глазам, носу или рту.

1. **Объясните ребенку, как избежать заражения**



 - Не контактировать с болеющими людьми;

 - Не посещать массовые мероприятия;

 - Как можно чаще мыть руки с мылом;

 - Не трогать глаза, рот и нос;

 - Не прикасаться к ручкам, перилам и т.д. - Избегать рукопожатий, поцелуев и объятий;

 - Вовремя ложиться спать высыпаться, правильно питаться и делать зарядку

1. **Ограничьте доступ к травмирующему контенту.**



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