

Рекомендации родителям по снятию стресса, поддержанию психического здоровья и благополучия во время самоизоляции

Уважаемые родители!

Режим самоизоляции может спровоцировать состояние нервозности и стресса. Для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19), просим вас ознакомиться с разработанными рекомендациями.

Рекомендации родителям:

1. Старайтесь по возможности в период самоизоляции поддерживать привычный ритм жизни семьи. Создавайте семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Вовлекайте детей в домашние мероприятия (соответствующие возрасту), включая мероприятия по обучению. При этом старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. Насколько это возможно, поощряйте детей за игры и общение со своими сверстниками. При этом обсуждайте с детьми различные формы связи с друзьями: телефонное или видео-общение, регулируя при этом время нахождения в социальных сетях (в зависимости от возраста ребенка).

3. Помогите детям найти открытые способы 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 в эмоционально безопасной и благоприятной среде.

4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Ваше поведение и эмоции являются примером для подражания и подсказкой о том, как управлять своими эмоциями в трудный период.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например: быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Реагируйте на эмоциональные проявления вашего ребенка с пониманием,

прислушайтесь к тому, что его волнует, уделяйте ему внимание, относитесь с любовью.

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 обсудите с вашими детьми COVID-19 (с учетом возраста), предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения.

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 и чихании. Эти капли попадают на окружающие предметы и поверхности. В результате прикосновения к этим предметам, а затем - к глазам, носу или рту, другие люди могут заразиться. Важно держаться от больного человека не менее 1 метра.

9. Объясните, как избежать заражения:

- Не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ
- Не посещать массовые мероприятия
- Как можно чаще мыть руки с мылом не менее 20 секунд
- По возможности, не трогать руками глаза, рот, нос
- По возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах
- Избегать приветственных рукопожатий, объятий, поцелуев
- Вести здоровый образ жизни (сбалансированное питание, режим сна)
- Необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

Можно рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики превратить в игру («Да», «Нет», «Незнаю»).

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

11. Расскажите своим детям о едином общероссийском номере детского телефона доверия – **8-800-2000-122**. Создан он Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации. На телефон доверия может позвонить любой ребенок и подросток, который столкнулся с какой-либо проблемой, а также родители (законные представители). По данному телефону оказывают экстренную психологическую помощь психологи. Звонки по телефону бесплатные. Анонимность и конфиденциальность – основные принципы телефона доверия. Можно не называть свое имя. На телефоне доверия не стоит определять номера и определить номер, с которого им звонят – невозможно. Тайна обращения гарантируется. У телефона доверия есть **сайт** – www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях. На главной странице-слайдер, с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки» и «родители». Сайт позволит не только ознакомиться с часто задаваемыми вопросами, но и прочитать подробные ответы психологов на них.

12. Получить бесплатную консультацию психолога и юриста, почитать статьи, посмотреть видео родителям можно на портале «Я-родитель» <https://www.ya-roditel.ru/>

13. Также вы можете связаться со школьным психологом в режиме онлайн-связи: Скайп, Ватцап. Номер для связи: 8-903-037-79-69 с 9.00 – 12.00 часов.

14. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

<https://www.rosminzdrav.ru/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dx#r2>

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете узнать на официальном сайте ВОЗ.

Психолог гимназии МБОУ «ЦО-гимназия №1»
канд. псих.наук Зозуля Галина Анатольевна