|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ | | |
|  |  |  |
| В период карантина | | |

# РОДИТЕЛЯМ

1. Придерживайтесь обычного режима жизни вашей семьи. Если в данный момент это невозможно, придумайте новые традиции, которые помогут вам сочетать ваш привычный образ жизни и полезное занятие для вашего ребенка. Постарайтесь, как можно, чаще вовлекать его во все обучающие мероприятия и домашние дела. Только вся деятельность, выполняемая ребенком, должна соответствовать уровню его физического и умственного развития. Проще говоря, не требуйте от ребенка непосильного. Если ребенок дошкольного и младшешкольного возраста, то рекомендации эффективнее выполнять в игровой форме.

2. Поощряйте общение ребенка со сверстниками. Можно использовать видео и аудио-звонки, общение в мессенджерах.

3. Помогите детям найти открытые способы для выражения таких эмоций, как страх и печаль. У каждого ребенка он свой. Занятие творческой деятельностью (например, игра, рисование, танцы, театральные сценки, рукоделие, стихосложение, кулинария, и т.д) облегчит поиск.

4. В сложные времена (стресс, кризис) дети больше желают общаться с родителями. Не пресекайте это. Поговорите о том, что их тревожит. Поговорите о COVID-19, учитывая возраст вашего ребенка. Узнайте, есть ли у вашего ребенка переживания. Совместное решение проблем уменьшает беспокойство и повышает доверие к вам. Ребенок чаще станет делиться своими проблемами и обращаться к вам за помощью.

Также это учит ребенка правильно справляться с собственными эмоциями, так как пример для этого подаете ему вы, сохраняя свое спокойствие и трезвость ума.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному. Кто-то становится агрессивнее, кто-то замыкается в себе, а кто-то может помочиться в постель. Реагируйте на эти эмоции с пониманием, выслушайте ребенка, узнайте о причинах такой реакции, прислушайтесь к тому, что его волнует, и одарите его любовью и вниманием.

6. Поговорите с детьми о том, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам и взрослым людям другой национальности, и воспитать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

7. В простой и доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло. Объясните, что происходит сейчас. Расскажите детям о путях заражения коронавирусом. И дайте четкую информацию о том, как снизить риск заболеваемости, то есть о профилактике.

8. Постарайтесь превратить разговор в интересную беседу без скучных и непонятных для ребенка слов, фраз и терминов. Чтобы проверить усвоенную информацию, проведите небольшую викторину.

9. Сведите к минимуму просмотр, прослушивание и чтение новостей, которые вызывают тревогу у вашего ребенка. Убедите его, что сами будете рассказывать ему о новых известиях, которые будете брать из надежных источников.

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

**\*Самую актуальную информацию о коронавирусной инфекции вы можете узнать на сайте ВОЗ.**