НЕСКОЛЬКО СЛОВ ПОДДЕРЖКИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

(по материалам ВОЗ)

В январе 2020 года Всемирная организация здоровья объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. ВОЗ и органы здравоохранения во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19. Однако это кризисное время порождает стресс и тревогу у населения.

Далее приводится рекомендации, адресованные взрослой аудитории, которые позволят самим родителям и педагогам сохранить психическое здоровье и благополучие во время вспышки коронавирусной инфекции, - тем самым обеспечить психическое здоровье своим детям. Перечень разработан на основании рекомендаций ВОЗ.

**РОДИТЕЛЯМ**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно. Создавайте новые семейные традиции (ритуалы, игры), особенно, когда детям приходится оставаться дома. Вовлекайте детей в домашние мероприятия, соответствующие их возрасту. С детьми младшего возраста старайтесь использовать игровые формы, в том числе, при организации обучения.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать общаться со своими сверстниками. Обсудите с детьми способ коммуникации (телефон, видео, социальные сети) и время, которое будет посвящено общению.
3. Помогите детям найти способы выражения таких чувств как печаль и страх. У каждого ребенка – свой способ выражения эмоций. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной среде. Этому способствует творческая деятельность: игра, рисование, танец.
4. Во время стресса и кризиса дети больше стремятся к общению с родителями. Учитывая возраст ребенка, обсудите с ним COVID-19. Если у детей есть некоторые опасения, то их совместное обсуждение позволит облегчить беспокойство ребенка. Дети наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, т.к. они ищут подсказки о том, как управлять собственными эмоциями в трудный период.
5. Дети по-разному реагируют на стресс: становятся более тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.
6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам либо взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
7. В доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, что происходит сейчас, дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью.
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 при кашле или чихании. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра. Мельчайшие капли, выделяемы из носа или рта больного, попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам, а затем – к глазам, носу или рту.*

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

1. не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание);

2. не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, секции, театры, музеи, цирк, проч.);

3.чаще мыть руки с мылом;

4.по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос;

5.по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;

6.избегать приветственных рукопожатий, объятий, поцелуев;

7.вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться, регулярно делать зарядку.

Необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

1. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.
2. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

**Будьте здоровы!**