**Рекомендации психологической службы родителям**

1. Поддерживайте привычныЙ ритм жизни семьи, НЕСКОЛЬКО это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызозы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в ЗаВИСимости от возраста ребенка) с ограничением времени,

З. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль, У каждого ребенка есть свой способ 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 безопасной и благоприятной среде,

4, Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COViD-19 с Вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

1. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т, д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому. что его БОЛНуеТ, оделяйте его любовью и вниманием.
2. 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 предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о там, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста,

1. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:

Заразиться  мОЖНО от Других люДей, если они вирусом. Заболевание может перебиваться от человека к человеку через мелкие кап;ш, нз носа или рта больного СО! 71) 19 при кашле Эпш на окружающие человека преДмечпы н поверхности. Другие заразиться 6 результате сначала к такн.и преДмејнам поверхностям, а затем к НОСУ рту. Кроме тОГО, зараэьсенне л:оэјсет произойти при ВДЬ!ХсшИН „мелких капель, которые выс)еляются при !t.1lt Чихании человека с 19. По этой причине ($СКУСНО Держаться от больного человека на расстоянии более ] метра.

1. Объясните, как избежать заражения: (1) на контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.); (З) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; (5) ло возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядкуОбратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи 
2. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах „профилактики Б игру («да», «Нет», «Не знаю»), где дети МОГУТ двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.
3. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ВБШИХ детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.
4. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава

России» https://.wwwxosminzdrav.ru/.ministrv/covid19?fbclif-i=lwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9YQ8ktr0iQTTT tSrb2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте

ВОЗ: htt s: www.who.int/ru ernergencies diseasesinove[-coroaavirus-2C19