

РЕКОМЕНДАЦИИ

Для родителей, испытывающих беспокойство из- за коронавируса



Поддерживайте привычный ритм жизни детей



Насколько 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. .



**НАСКОЛЬКО ЭТО
ВОЗМОЖНО
ПООЩРЯЙТЕ ДЕТЕЙ
ИГРАТЬ И ОБЩАТЬСЯ
СО СВОИМИ
СВЕРСТНИКАМИ**

При этом возможно обсуждать такие контакты как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие, соответствующие возрасту формы коммуникации, НО с ограничением времени.

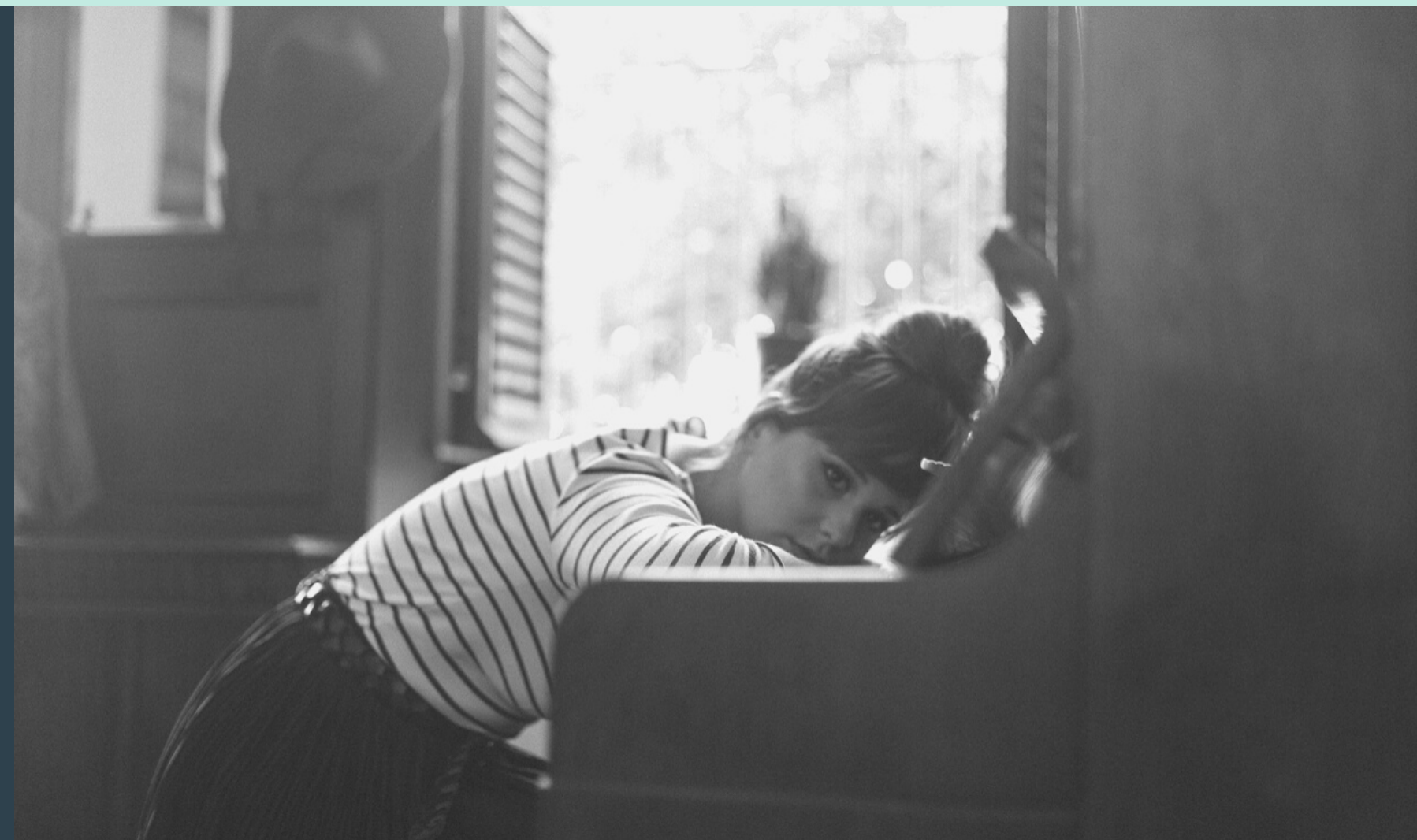
ПРО ЧУВСТВА

Помогите найти детям способы открытого выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка свой способ выражения подобных эмоций, иногда участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс



ПРО ОБЩЕНИЕ

Во время стресса или кризиса многие дети стремятся к общению с родителями. Обсудите сложившуюся ситуацию с детьми, используя возрастной подход. Если у Ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и чувствами взрослых, чтобы получить подсказки как управлять своими.





Важно!

Дети могут реагировать на стресс по-разному

Они могут быть цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными. Отнеситесь к такой реакции с пониманием, прислушивайтесь к тому, что их волнует.

Объясняйте детям

Вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам или взрослым той или иной национальности.

Предоставьте факты

В простой форме объясняйте то, что происходит сейчас и дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражений, словами, которые доступны их возрасту

Расскажите детям о путях передачи вируса

Заразиться можно от людей, уже инфицированных вирусом

Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли из носа или рта при кашле или чихании

Эти капли попадают на окружающие человека предметы или поверхности

Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким поверхностям или предметам, а затем - к носу, глазам или рту.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании зараженного человека

По этой причине нужно держаться от зараженного человека на расстоянии 1 -1,5 метра

Объясните, как избежать заражений

Не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (кашель, насморк, чихание...)

Как можно чаще мыть руки с мылом (не менее 20 секунд)

Не посещать массовые мероприятия (кино, торговые центры, вечеринки и т.д). По возможности не трогать руками глаза, нос и рот.

По возможности не прикасаться руками к перилам, ручкам и другим предметам и поверхностям в общественных местах.

Избегать приветственных рукопожатий, объятий и поцелуев.

Вести здоровый образ жизни!

Соблюдать режим сна и бодрствования, сбалансированно питаться и делать зарядку.

Регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

Для тех, кто по-младше

Превратите скучный рассказ о способах передачи вируса в игру ("Да", "Нет", "Не знаю"), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответм и возможности общения с Вами

Сведите к минимуму просмотр, чтение и прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у Ваших детей. Объясните им, что Вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмет из надежных источников.

Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь к сайту Минздрава России