****

**Рекомендации родителям по охране психического здоровья детей и подростков во время вспышки CJVID-19**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, 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.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.
3. 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 или 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.
5. 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 волнует, оделяйте его любовью и вниманием.
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 предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
8. Расскажите детям о путях передачи короновируса:

 *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 или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.*

1. Объясните, как избежать заражения:
2. не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и т.д.);
3. не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, секции, театры, цирки и пр.);
4. как можно чаще мыть руки с мылом;
5. по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос;
6. по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
7. избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
8. вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

*«Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи»*

1. Превратите скучный рассказ о путях передачи короновируса 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 ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.
3. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России: https://www.rosminzdrav.ru/ministcy/covid19?fbclid=lwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9v08ktrOiQTTT tsrb2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2

Самую последнюю информацию о короновирусной инфекции Вы также можете найти на сайте ВОЗ: https://\_www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019