

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Разработаны Союзом охраны психического здоровья
на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и
памяток Московского государственного психолого-педагогического университета

1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Ставрайтесь максимально использовать игровые формы.



2 ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ С СВЕРСТНИКАМИ

Используйте видеороликовые или видеозвонки, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.



3 ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.



4 БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ

Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.



5 ОТНОСИТЕСЬ К РЕАКЦИЯМ РЕБЕНКА С ПОННИМАНИЕМ

Дети реагируют на стресс по-разному, например, могут быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Прислушайтесь к тому, что волнует ребенка, окружите его любовью и вниманием.

6 ВОСПЛИТАЙТЕ В РЕБЕНКЕ СОСТРАДАНИЕ

Объясните детям, что вирус не является фактором этинической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности.



9 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ:

- не контактировать с больными людьми
- не посещать массовые мероприятия
- как можно чаще мыть руки с мылом
- не трогать руки глаза, рот и нос
- не прикасаться к ручкам, перилаам и т.д.
- избегать рукопожатий, поцелуев и обильных рукопожатий
- временно перестать есть и выпивать, правильно питаться и делать зарядку



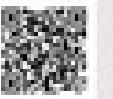
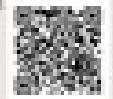
10 АДОНОСИТЕ ИНФОРМАЦИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру, где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и воодушевляться общением с вами.



11 ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К ТРАВМИРУЩЕМУ КОНТЕНТУ

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.



8 РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ КОРОНАВИРУСА

Зарождение может произойти при задыхании малых капель, которые выделяются при кашле или чихании заболевшего человека. Так же можно заразиться прикоснувшись сначала к предметам или поверхности, на которых осели такие капли, а затем — к глазам, носу или рту.

