РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

(ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ)

В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ(COVID-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 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.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, 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, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

7. В простой доступной форме предоставьте детям 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 COVID-19:

   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 COV1D 19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к 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 COV1D 19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

9. Объясните, как избежать заражения:

1) не 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 и пр.);

3) как можно 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, поцелуев и объятий;

7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку". Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

10. 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.

11. 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.

12. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России: https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid 19?fbclid=lwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9vo8KtrOiQTTT tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы можете найти на сайте ВОЗ:
https://www.who.int/ru/emerEencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Уважаемые родители!

В случае необходимости психологической поддержки
Вы можете обратиться к педагогу – психологу
МКОУ «Специальная школа № 20»
по адресу электронной почты - **Anastasia.edakova@yandex.ru**

С уважением, педагог – психолог Едакова А.А.