

Рекомендации родителям по поддержанию психического здоровья и благополучия детей во время вспышки коронавирусной инфекции на основании рекомендаций ВОЗ

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции. Вовлекайте детей в домашние мероприятия, в том числе мероприятия по обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать общаться со сверстниками. При этом возможно использование телефонных или видео-вызовов, социальных сетей с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. Иногда творческая деятельность может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить или передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
4. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Дети будут наблюдать за эмоциями и поведением взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
5. Дети могут переживать стресс по-разному. Реагируйте на переживания вашего ребенка с пониманием. Прислушивайтесь к тому, что его волнует, дарите ему любовь и внимание.
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 представьте детям факты о том, что происходит, и дайте им четкую информацию, как снизить риск заражения.

8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:
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 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам и 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.
9. Объясните, как избежать заражения: 1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ; 2) не посещать массовые мероприятия; 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 проветривать помещение и делать влажную уборку.
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.

Самую последнюю информацию вы можете найти на сайте ВОЗ.