

## Охрана психического здоровья детей и подростков во время вспышки COVID-19

### Рекомендации для родителей

*(Составлены на основе рекомендаций подготовленных Союзом охраны психического здоровья с учетом рекомендаций ВОЗ и памятки подготовленной ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»)*

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры). 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 общаться со сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные и/или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка).
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. 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. 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 ребёнка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.
6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национально 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 том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им чёткую информацию о том, 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 COVID-19 при кашле или чихании и попавшие 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 этих мелких капель. По этой причине важно держаться от больного человека на расстояние более 1 метра.*
9. Объясните, как избежать заражения:
  - Не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
  - Не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки и пр.);
  - Как можно чаще мыть руки с мылом;
  - По возможности, не трогать руками глаза, рот и нос;

- По возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
  - Избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
  - Вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку;
  - Необходимо регулярно проветривать помещения 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 возьмёте из надёжных источников.
  12. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России: <https://covid19.rosminzdrav.ru/#r2>
  13. Кроме того, с учетом усиления влияния психологических факторов в межличностных отношениях в периоды самоизоляции, пролонгированных каникул, ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи, в том числе экстренной.

Данная помощь может быть оказана сотрудниками Детского телефона доверия **8-800-2000-122**. Телефоном может воспользоваться любой **ребенок** или **подросток**, который столкнулся с проблемой в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера или **родитель** (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и с трудностями в воспитании.

У Детского телефона доверия есть сайт: <https://telefon-doveria.ru/>

Для родителей также рекомендуется портал «Я-родитель»: <https://www.ya-roditel.ru/>

