**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ:**

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 мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей играть и продолжать 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 найти детям открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, как игра и рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облечение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
4. Во время стресса или кризиса дети обычно стремятся больше общаться с родителями. Обсудите сложившуюся ситуацию вместе с детьми, учитывая возраст вашего ребенка. Если у ваших детей ест обеспокоенность ситуацией, то совместное обсуждение и решение возникшей проблемы, может снизить 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, могут 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 или взрослым иной национальной принадлежности, а воспитывать чуткость и сострадание к тем, 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 возраста.
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. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате 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 чихании или кашле человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более одного метра.

1. 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, консерватории 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, обращая внимание на дыхательные упражнения. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. «Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи».
2. 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.
3. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу или волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников
4. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

<https://covid19.rosminzdrav.ru/>