

Уважаемые родители!

Мы все с вами находимся сейчас в непростой ситуации. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию.

Этот факт и связанная с ним кризисная обстановка порождает стресс у населения.

ВОЗ и органы общественного здравоохранения во всем мире принимают все возможные меры по сдерживанию вспышки COVID-19 и при этом настоятельно советуют людям не забывать о своем психологическом здоровье и соблюдать разработанные специалистами рекомендации.

Советы родителям по сохранению психологического благополучия в семье:

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры). Обеспечьте вовлечение детей и подростков в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать общаться со своими сверстниками дистанционно. Обсуждайте с ними их контакты через различные средства коммуникации: телефонные разговоры, видеовызовы, социальные сети и т.п.
3. Помогайте детям найти открытые способы выражения таких чувств как страх и печаль. У каждого ребенка/подростка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.
4. Во время стресса и кризиса дети/подростки обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 со своими детьми. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство.
5. Дети наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, получая из этого подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
6. Дети и подростки могут по-разному реагировать на стресс: стать более замкнутыми, тревожными, возбужденными или злыми. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, окружите его любовью и вниманием.
7. Объясните детям, что вирус не имеет этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к другим людям. Воспитывайте чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса.
9. Объясните, как избежать заражения.
10. Сведите к минимуму просмотр, чтение или слушание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.