

**Как помочь детям сохранить психологическое здоровье
в период самоизоляции?
(Охрана психологического здоровья детей и подростков
в период вспышки COVID-19)**

*Данные рекомендации подготовлены на основе
рекомендаций Министерства просвещения
РФ, Департамента государственной
политики в сфере защиты прав детей (письмо
от 27.03.2020 г. № 07-2446).*

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В январе 2020 года Всемирная организация здоровья объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVID-19 можно характеризовать как пандемию, поэтому ВОЗ и органы здравоохранения во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19.

Наиболее эффективной мерой сегодня предложена ситуация самоизоляции населения. Однако эта мера может породить различные психологические и эмоциональные трудности с ее проведением у детей и подростков. Поэтому взрослым необходимо предпринять дополнительные меры поддержки детей в этот период.

Самым близким взрослым для ребенка является его родитель, поэтому это обращение адресовано именно Вам, уважаемые родители!

Что могут предпринять родители, чтобы поддержать своих детей в период самоизоляции.

Родители, близкие детей могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложной ситуацией временной социальной изоляции от сверстников, научить справляться с возможным стрессом. Для того, чтобы снизить вероятные эмоциональные воздействия временной изоляции, научить ребенка самостоятельно справляться с эмоциональными переживаниями, связанными с этим, родителям необходимо:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложной ситуации не паниковать, помнить, что данная ситуация изменится к лучшему и скоро ребенок

вернется к привычной ситуации общения со сверстниками и педагогами в школе.

Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что в данной ситуации тоже есть выход и можно организовать нахождение дома не менее интересными способами.

2. Воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они нам, взрослым, ни казались. 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, такие как игра, рисование, взаимный разговор может облегчить этот процесс.

Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать чувства в безопасной и благоприятной обстановке, зная, что их поймут и поддержат их близкие.

3. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создайте новые семейные правила (традиции), игры, особенно если дети остаются дома одни. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Страйтесь максимально использовать игровые формы организации досуга детей.

4. Насколько возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками/друзьями, обсудив такие виды контактов как регулярные телефонные/видео звонки, другие соответствующие возрасту ребенка коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть тревожными, более цепкими, замкнутыми, раздраженными или возбужденными. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушайтесь к тому, что его волнует, проявляйте больше любви и внимания к нему в этот период.

6. Если вы видите, что у ребенка/подростка появились 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 непростой для них период.

7. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. В простой и доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас и дайте 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 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 прикосновения 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 кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

9. Объясните, как можно избежать заражения:

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, консерватории, 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 уборкуⁱⁱ. Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьиⁱⁱⁱ.

10. 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.

11. Превратите 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.

12. По возможности, 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.

13. Надежными источниками являются информация, размещенная на сайтах Министерства здравоохранения РФ и РТ.

14. Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс-это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность , требующая физических усилий: всевозможные физические упражнения, пение, танцы, фитнес занятия.

15. Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд детей и подростков. Даже если вам кажется. Что он впал в «детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», склеивание моделей, украшение одежда и пр.), все это является своеобразной разрядкой, несет

успокоение, через работу воображения дети отвлекаются от негативных переживаний, повседневных проблем.

16. Поощряйте у ребенка стремление заботиться о ближнем (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы), не пренебрегайте стремлением ребенка заботиться о вас. Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то без меня не справится», «Я нужен в семье» являются дополнительным ресурсом для детей и подростков.

Полезная информация

Единый общероссийский детский телефон доверия:

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей



У **детского телефона доверия** есть сайт: www.telefon-doveria.ru

На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки» и «родители» и ознакомиться с интересующей вас информацией.

Родителям можно рекомендовать **портал «Я-родитель»**: www.ya-roditel.ru

Здесь родители найдут интересующие статьи, видео, инфографики, возможность получить бесплатные консультации психолога и юриста.

«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток»

Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46

Тел/факс: (843) 563-35-16

e-mail: cprkrostok@mail.ru

сайт: Rostok116.ru

**Городской центр психолого-медицинско-социального
сопровождения «Ресурс» г. Казани**

Адрес: г. Казань, ул. Деловая, д.11

Телефон: (843) 554-74-09

e-mail: resurs.kzn@tatar.ru

Уважаемые родители!

***Соблюдая эти несложные рекомендации, Вы поможете
своим детям пережить безболезненно период временной
изоляции. Не сомневаюсь, что поддержка и понимание в
семье, наши общие усилия, помогут успешно справиться со
сложившейся ситуацией.***

Всем здоровья и благополучия!