

Памятка родителям для поддержки психического здоровья детей и благополучия во время коронавирусной инфекции:

Педагог-психолог
Полежаева Ольга Ивановна

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, создавайте новые семейные традиции (игры). Вовлекайте детей в домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. Насколько это возможно, поощряйте детей в общении со своими сверстниками (телефонные разговоры, социальные сети), но с ограничением времени.

3. Помогите детям выражать свои чувства страха и печали, а для этого ребенку нужна творческая деятельность (игра, рисование).

4. Во время стресса и кризиса дети больше стремятся к общению с родителями. Поэтому, если у детей есть проблемы, то совместно решение этих проблем сможет облегчить их беспокойство. Дети всегда смотрят на взрослого, чтобы понять, как вести себя в сложный период.

5. Во время стрессовой ситуации дети могут быть более тревожными, злыми, замкнутыми и т.д. Реагируйте на все реакции ребенка с пониманием, окружите его любовью и вниманием.

6. Воспитывайте в детях чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса, вне зависимости от этнической или национальной принадлежности.

7. В простой форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что сейчас происходит, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, доступными для детей словами.

8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса: заболевание передается от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта, при чихании или кашле (заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека). Важно находиться от больного человека на расстоянии 1 метра.

9. Сведите к минимуму (при присутствии ребенка) 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.

10. Объясните ребенку, как избежать заражения:

- не общаться с людьми, имеющими признаками простуды (выделения из носа, кашель, чихание и др.)

- не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, секции, театр, кружки и др.)

- чаще мыть руки с мылом - не трогать руками глаза, рот и нос

- 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, сбалансировано питаться и регулярно делать зарядку.

- регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку!

Педагог-психолог Полежаева О.И.

по всем возникающим вопросам и консультациям обращаться:

polezhaeva.o.i@yandex.ru