ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАРИВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID -19)

на основании рекомендаций ВОЗ.

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ И ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ COVID-19

**Родители**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если подростки должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение подростков в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, поощряйте подростков продолжать играть и 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 подростка) с ограничением времени.
3. Помогите подросткам найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого подростка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Подростки чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

4.Во время стресса и кризиса подростки обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID -19 с вашими подростками, используя возрастной подход. Если у ваших подростков есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Подростки будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5.Подростки могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т. д. Реагируйте на реакцию вашего подростка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.

6.Объясните подросткам, 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.

7.В простой доступной форме предоставьте подросткам 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 своего возраста.

8.Расскажите подросткам о путях передачи коронавируса:

*Заразиться COVID -19* *можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человек, 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 и* *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 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 уборку. Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

1. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способам профилактики в игру (»Да», «Нет», «Не знаю»), где подростки могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.
2. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших подростков. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

**Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России;**

https://www rosminrdrav ru/ministrv/covidl9?fbclid=lwARlSMPS7YTMrfmRsGkC9vo8KtrCliQTTT tSr-

b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxYttr2

**Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте ВОЗ** hnp57/[www.who.int/ru/emergencies/di5eases/novel-coronavirus-2C19](http://www.who.int/ru/emergencies/di5eases/novel-coronavirus-2C19)