

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Предлагаем вам ознакомиться с особенностями взаимоотношений с ребенком на период самоизоляции. Рекомендации разработаны Союзом охраны психического здоровья на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и памяток ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», в условиях коронавирусной инфекции на территории России.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

- ➔ Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей, в соответствии с возрастом, в домашние мероприятия. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
- ➔ Насколько это возможно, побуждайте детей 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 ребенка) с ограничением времени.
- ➔ 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, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
- ➔ Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть 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 трудный для них период. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например 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, наделяйте его любовью и вниманием.

➡ 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.

➡ 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 своего возраста.

➡ Расскажите детям о путях передачи коронавируса.

✓ Заразиться можно от других людей, если они инфицированы вирусом.

✓ Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта зараженного вирусом при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам и 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 коронавирусом. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

➡ Объясните, как избежать заражения: не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); не посещать массовые мероприятия; как можно чаще мыть руки с мылом; по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; по возможности, 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; обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку, превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

➡ 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.

➡ 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.