



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

- ✔ **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.**
- ✔ **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.**
- ✔ **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.**

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

**ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ [ROSMINZDRAV.RU](https://rosminzdrav.ru)**



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ!

Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122

*РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДГОТОВЛЕНЫ ДОЦЕНТОМ ФАКУЛЬТЕТА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА Ю.В. ЗАРЕЦКИМ.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

Объясните детям, как избежать заражения:

- не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
- не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.);
- 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, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

**ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ [ROSMINZDRAV.RU](https://rosminzdrav.ru)**



ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-12

КТО МОЖЕТ ПОЗВОНИТЬ?

Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

ОТКУДА МОЖНО ПОЗВОНИТЬ?

При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

ПЛАТНЫЙ ЛИ ЗВОНОК?

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

МОГУТ ЛИ МЕНЯ ВЫЧИСЛИТЬ? УЗНАЕТ ЛИ КТО-ТО О МОЕМ ЗВОНКЕ?




Анонимность и конфиденциальность - основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и о твоём звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков - ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ TELEFON-DOVERIA.RU



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)






-  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, одевайте 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.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**



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

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

-  **Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам.**
-  **Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.**
-  **Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.**
-  **В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.**
-  **Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.**

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:

- мыть руки после улицы и перед едой;
- бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;
- спать не меньше 7,5 часов;
- хорошо питаться;
- делать физические упражнения.

**ВСЕ ЭТО ПОМОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ
И УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ!**


ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122


*РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДГОТОВЛЕНЫ ДОЦЕНТОМ ФАКУЛЬТЕТА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА Ю.В. ЗАРЕЦКИМ.




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

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

-  Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.

-  Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.


-  На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.


**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**




СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

-  Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

-  Поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками: по телефону, посредством мессенджеров или других соответствующих возрасту средств коммуникации 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.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

**ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ [ROSMINZDRAV.RU](https://rosminzdrav.ru)**



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

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.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

**ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ [ROSMINZDRAV.RU](https://rosminzdrav.ru)**