

**Рекомендации по охране психического здоровья детей и подростков во время вспышки COVID -19 на основании письма Министерства просвещения РФ от 27 марта 2020 г. № 07-2446 «О направлении информации»**

**Рекомендации родителям**

1. 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.
2. Насколько это возможно, поощряйте 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 ребёнка) с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребёнка 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.
4. 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.
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбуждёнными, появится нервный тик, кусают губы, грызут ногти и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребёнка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, уделяйте ему внимание и дарите свою любовь.
6. 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.
7. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им чёткую 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 этим 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 1,5 метров.

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 и 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, 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.
10. 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.
11. Сведите к минимуму просмотр, прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надёжных источников.
12. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России по вопросам COVID -19: <http://https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yoKtr0jQTTT tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6xY#r2>

Телефон доверия горячей линии бесплатный: 8-800 – 2000 – 122

Горячая линия Центра имени Сербского, консультируют психотерапевты: 7 (495) 637 -70-70

Кризисные психологи Судебно-экспертной палаты РФ открыли горячую линию для заболевших коронавирусом, их родственников, а также тех, кто потерял работу или бизнес: 8(800) 201 – 27-45, скайп: @f.aquamodule

Более 100 психотерапевтов платформы **Alter** выделили рабочие часы для бесплатных 45-минутных консультаций. Записаться можно на этом сайте - платформе.

### **Рекомендации педагогам**

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов. Вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами её оценки.
3. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас и давайте чёткую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например олимпиады, квесты, соревнования) которые позволят и детям и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
5. Пользуйтесь надёжными источниками информации в определённое время в течение дня один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.
6. 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, ролики с юмором.
7. 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 своём психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

**Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса (по мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась. В школах ввели удалённую 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 и вынужденной самоизоляции. 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 серьёзно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 18 лет очень маленькая. Дети и подростки либо не болеют коронавирусом, либо переносят его в очень лёгкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то есть доступная мотивация) – именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека, спать не меньше 7,5 часов, хорошо питаться, делать физическую зарядку, пить настой из шиповника, морс из клюквы или брусники, чай с лимоном (всё это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

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 зомби, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае где люди очень серьёзно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и тебе необходимо набраться терпения.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют и уделять этим новостям 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию самоизоляцией. Может быть и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя помни, что тревога – это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах более приятных и важных.

Телефон доверия горячей линии бесплатный: 8-800 – 2000 – 122

Если ты столкнулся с какой то проблемой, то можешь позвонить на этот номер.

## **Информация для родителей и учащихся МБОУ «СОШ № 5»**

### **Как осуществить взаимодействие с педагогом-психологом**

Уважаемые родители и ученики! Настал нелёгкий для вас период – дистанционное обучение, возникают волнения и тревоги или, наоборот апатия ко всему. Если у вас возникают какие-то вопросы, проблемы, которые вас волнуют вы всегда можете обратиться ко мне по телефону: 89832489818 с 10.00 до 19.00 каждый день, кроме воскресенья. С удовольствием отвечу на все ваши вопросы и постараемся решить ваши проблемы вместе.

С уважением педагог-психолог: Медведева Лариса Владимировна.

Если хотите написать мне письмо, пожалуйста, оставляю вам свою почту:

[mlv1376@yandex.ru](mailto:mlv1376@yandex.ru)

Если вам необходимо пообщаться по видеоконференции, то скачайте себе программу на телефон или компьютер ZOOM и присылайте мне приглашение с идентификатором и паролем. Я могу общаться с вами и проводить консультации через видео. Берегите себя, своё психологическое и физическое здоровье! Живите на позитиве!