

- Рекомендации для педагогов в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
- Рекомендации для родителей в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
- Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

### **Рекомендации для педагогов в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)**

1. Сконцентрируйтесь, пожалуйста, на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия. Обеспечьте детям благополучную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам.

2. Не привлекайте внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте привычный уклад учебной работы.

3. В простой и 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, в зависимости от их возраста.

4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряйте развитие интеллектуальной, творческой деятельности (олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную

психологическую атмосферу в семье.

5. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям может принести Вам лично психологическую пользу.

6. 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.

### **Рекомендации для родителей в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, на сколько это возможно, создавайте новые семейные традиции (игры), обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. Поощряйте своих детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками (социальные сети, телефонные или видео-вызовы) в зависимости от возраста ребенка с ограничением времени.

3. Помогите детям найти способы выражения своих эмоций. Участие в творческой деятельности, так же как игра или рисование, может облегчить этот процесс.

4. Больше общайтесь со своими детьми. Обсудите с ними COVID-19, используя возрастной подход. Если у Ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство.

5. Реагируйте на реакции своего ребенка с пониманием (тревожность, злость, замкнутость и т. д) прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и Вашим вниманием.

6. В простой и 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.

7. 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.

### **Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.**

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.

1. Соблюдай гигиенические процедуры: мой руки после улицы, перед едой (именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека), спи не меньше 7,5 часов, хорошо питайся, делай физическую зарядку – это все поможет поддержать и укрепить иммунитет.

2. Очень важно соблюдать режим самоизоляции! Скучно, но... очень важно, чтобы ты понимал, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Нам с вами придется набраться терпения.

3. Не уделяй много времени новостям о данной проблеме (не более 10 мин утром и 10 мин вечером) т.к. это усиливает твое беспокойство и тревогу.

4. Юмор – главное лекарство от тревоги! Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Присоединяйся! И ты сможешь посмотреть на эту ситуацию по-другому.

5. Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога – это не опасно. Представь свои тревожные мысли как проплывающие по небу облака, и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных и важных. Больше общайся со сверстниками и своими родителями.

6. Для поддержки детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, создан единый общероссийский номер телефона доверия 8-800-200-122. На него ты можешь звонить бесплатно и в любое время.