**Рекомендации школьного психолога родителям (законным представителям)**

**Уважаемые родители (законные представители)!**

Мы с вами переживаем сейчас кризисное время, которое порождает стрессовое состояние. У нас с вами есть определенный жизненный опыт и мы, взрослые, должны оказать поддержку детям!

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создайте новые семейные традиции (игры). Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. На сколько это возможно, поощряйте детей за совместные игры. Регламентируйте общение и контакты с близкими и друзьями в онлайн режиме через телефонные или видео-вызовы, социальные сети. При этом по возможности обсуждайте с детьми их контакты для выявления их эмоций.

3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свои способы выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности (рисование, музицирование, аппликация, игра и т.д.) 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, учитывая возраст вашего ребенка. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем поможет облегчить их беспокойство. Помните! Дети наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, что бы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, в более младшем возрасте могут мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, окружите его любовью и вниманием.

6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к представителям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

7. С учетом возраста вашего ребенка в простой доступной форме представьте детям достоверные факты о том, что произошло и что происходит сейчас. Дайте четкую инструкцию о том, как снизить риск заражения этой болезнью.

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 и 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.

9. Объясните как избежать заражения: а) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделение из носа, кашель, чихание и др.); б) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, театры, студии, секции, бассейн и пр.); в) как можно чаще мыть руки с мылом; г) по возможности не трогать руками глаза, рот, нос; д) по возможности не прикасаться к ручкам, перилам, другим поверхностям в общественных местах; е) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; ж) 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 это занятие в «забавную игру для всей семьи».

10. Превратите скучный рассказ о путях передачи COVID-19 и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), включая подвижные упражнения, действия. Радуйтесь вмести с ними успешным ответам и взаимному общению.

11. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание угнетающей информации, которая может вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

12.Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России: