

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Разработаны Союзом охраны психического здоровья  
на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и  
памяток Московского государственного психолого-педагогического университета

 <b>1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ</b> <p>Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.</p>	 <b>5 ОТНОСИТЕСЬ К РЕАКЦИЯМ РЕБЕНКА С ПОНИМАНИЕМ</b> <p>Дети реагируют на стресс по-разному, например, могут быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Прислушайтесь к тому, что волнует ребенка, окружите его любовью и вниманием.</p>	 <b>9 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- не контактировать с болеющими людьми</li><li>- не посещать массовые мероприятия</li><li>- как можно чаще мыть руки с мылом</li><li>- не трогать руками глаза, рот и нос</li><li>- не прикасаться к ручкам, перилам и т.д.</li><li>- избегать рукопожатий, поцелуев и объятий</li><li>- вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и делать зарядку</li></ul>
 <b>2 ПООЩРАЙТЕ РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ</b> <p>Иногда вместо регулярных телефонных или видео-вызовов, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.</p>	 <b>6 ВОСПИТЫВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ СОСТРАДАНИЕ</b> <p>Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности.</p>	 <b>10 ДОНОСИТЕ ИНФОРМАЦИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ</b> <p>Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру, где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.</p>
 <b>3 ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ</b> <p>Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.</p>	 <b>7 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ В МИРЕ</b> <p>В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло. Дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять.</p>	 <b>11 ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К ТРАВМИРУЮЩЕМУ КОНТЕНТУ</b> <p>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.</p>
 <b>4 БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ</b> <p>Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.</p>	 <b>8 РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ КОРОНАВИРУСА</b> <p>Заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании заболевшего человека. Так же можно заразиться прикоснувшись сначала к предметам или поверхностям, на которых остались такие капли, а затем — к глазам, носу или рту.</p>	<b>12 ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>О COVID-19 на сайте Министерства здравоохранения России</li><li>О COVID-19 на сайте Всемирной организации здравоохранения</li></ul> <p>Запись на консультации к специалистам нашего Центра</p>   

## Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога.

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

- Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

- Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

- Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку

завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

- Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

- Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

- Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

- Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

- Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

Единый Общероссийский телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей —

8-800-2000-122 —

работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте:

[telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)