

Рекомендации родителям

1. С учетом усиления влияния психологических факторов в межличностных отношениях в периоды самоизоляции, пролонгированных каникул, ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи, в том числе экстренной. Данная помощь может быть оказана сотрудниками Детского телефона доверия 8- 800-2000-122.
2. Создайте каждодневные ритуалы, простые повторяющиеся действия, которые структурируют день (зарядка, прием пищи, мытье рук по расписанию, чтение книг в определенное время и пр.). Сделайте свой режим дня. Следуйте ему. Если вы справились – поощрите себя чем-то приятным – просмотром любимого кино или сериала, игрой, разговором по телефону с подругой или другом и т.п.
3. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
4. 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 ребенка) с ограничением времени.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.

10. Снизьте потребление информационных материалов, нагнетающих панику – из соцсетей, газет, телевизора. Не смотрите эмоционально нагруженные материалы. Они ориентированы на манипуляцию вашим вниманием и стимулирование ярких и чаще всего негативных переживаний. Чаще всего они не соответствуют реальности и являются материалами «желтой» прессы, которая желает одного – завладеть вашим вниманием для продажи рекламы. Для привлечения внимания у них целый арсенал средств манипуляции. Например, заголовки: «От нас долго скрывали универсальное средство излечения тяжких болезней. И вот кто это делал все эти годы...». **Изучайте официальные источники серьезных средств массовой информации, МЧС, Роспотребнадзора, Минздрава.**

11. Сделайте список ваших личных мер против угрозы эпидемии мер: мытье рук, проветривание помещения, дезинфекция поверхностей (например, дверных ручек). Отмечайте галочками, что удалось сделать. Это вернет чувство контроля над своей жизнью и объективное влияние на ситуацию в рамках *зоны вашей ответственности*. Вы делаете то, что можете и то, что должны делать.

12. Стройте планы и создавайте списки: на один день, на неделю. Придерживайтесь привычного распорядка дня, даже если работаете из дома. В планах и списках попробуйте что-то немного менять, например, увеличить физическую нагрузку на зарядке. Создайте себе цели и идите к ним постепенно, руководствуясь принципом, что «слона невозможно съесть сразу, его можно съесть только по кусочкам».

13. Прикиньте, как может выглядеть ваша жизнь через год. Через два или три. Мечтайте вместе с детьми. Стройте планы вместе с детьми. Это важно для поддержания самочувствия и контроля над жизнью.

14. Поддерживайте онлайн-связь со своими друзьями и семьей.

15. Запаситесь бумажными или электронными книгами. Чтение – великая вещь, которая поможет вам узнать мир лучше, отвлечься от суеты. Составьте список того, что вы хотели, но не успели посмотреть.

16. Подумайте о новом хобби (например, освоите настольные игры). Многие из них не требуют никаких особых ресурсов. Найдите новых знакомых, увлеченных тем, что вы хотите освоить: спорт, приготовление еды, монтаж фото и видео и другого. В общем, может быть это то самое время, чтобы освоить то, что вы до сих пор откладывали.

17. Организуйте группы в онлайн для обсуждения интересных тем, совместного просмотра фильмов, взаимной поддержки.

18. Используйте любые практики релаксации, чтобы снизить стресс и беспокойство (медитации, практики осознанности, дыхательная и телесная гимнастика). Используйте подручные приложения и гаджеты для этого, если хотите.

19. Учитесь, осваивайте новое. Если вы давно хотели пройти онлайн-курс, но не было времени, то сейчас оно наступило. Вспомните о своих хобби – рисуйте,

танцуйте, пишите рассказы о том, как переживаете пандемию. Творчество и обучение – отличный способ вернуть себе контроль над жизнью.

20. Наводите порядок – дома, в документах, семейных архивах фотографий – то, на что всегда не хватает времени.

21. Организуйте себе личное пространство и время. Даже если вы живете не один (одна), договоритесь с близкими, что у каждого должно быть хотя бы 15-20 минут в день, которые он(а) может провести наедине с самим собой, за чашкой кофе, книгой или сериалом.

22. Признайте за собой право бояться и тревожиться. В экстремальных ситуациях это нормально. Выпишите свои страхи. Оцените их на объективность. Отделите те, с которыми можно справиться реальными действиями (ухудшением экономической ситуации в семье, ухудшением здоровья и т.п.), от субъективных («карантин продлится вечность», «жизнь никогда не будет прежней» и пр.). Если любите рисовать, рисуйте свои иррациональные страхи, пишите о них рассказы, ведите дневник.

23. Отмечайте хорошее в каждом дне, пусть самое минимальное. Разговор с другом/подругой, чтение интересной книги, зарядка, игра с детьми, красивый закат из окна, запах ароматической свечи – все годится для такого списка в конце дня.