Советы психолога в период самоизоляции

В связи с вспышкой коронfвирусной инфекции (COVID-19) произошли резкие изменения в жизни людей, которые могут приводить к стрессовым ситуациям. У детей стресс может проявляться по разному: слезы, агрессия, замкнутость в себе, отказ от деятельности и многие другие реакции. Им очень нужна сейчас наша поддержка и помощь.

*Что вы можете сделать для сохранения психологического благополучия и здоровья ребенка?*

*-* Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создайте новые традиции (игры). Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, уделяйте внимание двигательной активности и хобби.

- адаптируйте окружающую среду для продуктивного учебного процесса. Для этого рекомендуется провести совместное зонирование, распланировать день, включив в него учебные часы и отдых.

- Поощряйте взаимодействие со сверстниками (по телефону, интернету, скайпу и т.д.). При этом необходимо обговорить и установить ограничения по времени.

-У каждого ребенка есть свой способ выражать эмоции. Участие в творческой деятельности, игре, рисовании может помочь в выражении и преодолении страха и тревоги. Будьте внимательны к состоянию вашего ребенка, говорите с ним о его переживаниях, обсудите, как с ними можно бороться .Прислушивайтесь к тому, что его волнует, относитесь с любовью и пониманием.

- В простой и доступной форме расскажите факты о вспышке COVID-19, что происходит сейчас, дайте четкую информацию о том, как снизить заражение:

* не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ;
* не посещать массовые мероприятия (торговые центры, кинотеатры, парки);
* как можно чаще мыть руки с мылом;
* по возможности, не трогать руками лицо, глаза, рот;
* По возможности, не прикасаться к ручкам, периллам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
* Избегать приветственных рукопожатий, объятий, поцелуев;
* Вести здоровый образ жизни, во время ложиться спать, сбалансировано питаться и регулярно делать зарядку;
* Регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку ( можно превратить в забавную игру для всей семьи).

- Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу у ваши детей. Объясните, что сами дадите достоверную информацию из достоверных источников.( всю последнюю информацию о коронавирусной инфекции вы можете взять на сайте ВОЗ: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/>

-при необходимости срочной психологической помощи вы или ребенок можете использовать Всероссийский бесплатный телефон доверия **8-800-2000-122.**

***Берегите себя и своих близких!)***