

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЧТОБ...

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Для сохранения психологического благополучия Ваших детей во время режима самоизоляции прошу Вас придерживаться следующих рекомендаций:

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Поощряйте детей к общению со сверстниками, в разумных дозах используя социальные сети.
3. Помогайте детям найти открытые способы выражения чувств и эмоций. В этом Вам могут помочь игра или рисование. Это снизит эмоциональное напряжение между вами.
4. Во время стресса дети особенно нуждаются в общении с родителями. Разговаривайте с ними, обсуждайте с ними (учитывая возраст) сложившуюся ситуацию. Ваша уверенность их успокоит.
5. В простой и доступной форме расскажите детям о вирусной инфекции, рисках заражения и средствах защиты. Объясните необходимость карантина.
6. Сведите к минимуму просмотр новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.
7. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России.

