** Уважаемые родители (законные представители детей), в это кризисное время для поддержания психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции я рекомендую вам следующее:**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.
6. 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.
7. 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.
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 или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к такай 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:
   * не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
   * не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, пр.);
   * как можно чаще мыть руки с мылом;
   * по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос;
   * по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
   * избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
   * вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку.

Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

1. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.
2. 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.
3. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к [сайту Минздрава России](https://infourok.ru/go.html?href=%23r2). Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на [сайте ВОЗ](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fru%2Femergencies%2Fdiseases%2Fnovel-coronavirus-2019).
4. Рекомендую вам  [портал «Я-родитель»](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fruoelbrus.ru%2Fwww%2520.ya-roditel.ru%2F). Там есть много полезной информации — статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста. Вы можете обратиться ко мне через электронную почту [lady.vaschenko2015@yandex.ru](mailto:lady.vaschenko2015@yandex.ru) или по телефону 8 913 555 49 33

С уважением, педагог-психолог МДОБУ «Детский сад № 2» г. Минусинска,

Ващенко Елена Николаевна