






## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса**

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

-  **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.**
  
-  **Поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками: по телефону, посредством мессенджеров или других соответствующих возрасту средств коммуникации с ограничением времени.**
  
-  **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.**

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР  
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122**

**ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,  
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ [ROSMINZDRAV.RU](https://rosminzdrav.ru)**



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

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

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР  
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ  
**8-800-2000-122**

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,  
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ **ROSMINZDRAV.RU**



## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса**

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

✓ 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.

✓ 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.

✓ 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.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР  
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122**



## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса**

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

### **Объясните детям, 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, театры, цирки, филармонии, консерватории, 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.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР  
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122**

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,  
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ **ROSMINZDRAV.RU**