## Уважаемые родители!

Рекомендуем Вам в период карантинных мероприятий, связанных с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19) придерживаться рекомендаций, разработанных Министерством просвещения Российской Федерации и Департаментом государственной политики в сфере защиты прав детей:

- 1. Поддерживайте обычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или, создайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
- 2. Насколько это возможно поощряйте детей продолжать играть и общаться со сверстниками. При этом используйте такие формы, как регулярные телефонные разговоры, видео-вызовы, другие, соответствующие возрасту коммуникации с ограничением по времени.
- 3. Помогите найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль, если ребенок этому подвержен. Например, этому может способствовать творческая или игровая деятельность.
- 4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с близкими взрослыми. Дети наблюдают за поведением взрослых, за их эмоциями, поэтому от Вас зависит степень и характер переживаемых ребенком чувств и эмоций.
- 5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более тревожными, замкнутыми, возбужденными, чем в обычной жизни. Реагируйте на любую реакцию с пониманием, прислушайтесь к тому, что его волнует, что вызывает изменения. Помните, что дети обладают меньшей способностью к саморегуляции чувств и поведения.
- 6. Объясните детям, что вирусу, так же как и другой болезни может быть подвержен любой человек, независимо от возраста, национальности и принадлежности к социальной группе. Воспитывайте у детей умение сопереживать, сочувствовать, сострадать.
- 7. В простой доступной форме объясняйте детям, что произошло. Дайте им четкую информацию о действиях, которые помогут остановить эпидемию и не заразиться самим. Формируйте у детей навыки ответственного поведения по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.
- 8. Расскажите детям о путях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) и способах защиты. Превратите скучный рассказ в игру по типу «Да. Нет. Не знаю».

9. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают тревогу и волнение у Ваших детей. Лучше, если он услышит информацию от Вас в обобщенном и кратком изложении.  10. Для получения более полной информации пользуйтесь официальными источниками: Официальный сайт ВОЗ <a href="https://www.who.int/ru/home">https://www.who.int/ru/home</a>
Официальный сайт Минздрава РФ <a href="https://covid19.rosminzdrav.ru">https://covid19.rosminzdrav.ru</a>
Здоровья и благополучия Вам и Вашим детям!
Педагог – психолог МБДОУ ДС «Дружба» г. Волгодонска Евсеева Ю.Н.