**Рекомендации для родителей, подготовленные Союзом охраны психического здоровья в связи с распространением коронавирусной инфекции**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции в период дистанционного обучения ваших подростков. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия.
2. Насколько это возможно, поощряйте подростков 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 подросткам найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого человека есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Человек чувствует облегчение, если может выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
4. Во время стресса и кризиса подростки обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших подростков есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Подростки будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
5. Подростки могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т. д. Реагируйте на реакцию с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.
6. Объясните подросткам, 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 подросткам 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 подросткам 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: (1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.); (3) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; (5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) 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.
10. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.
11. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России. Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте ВОЗ.

Детский всероссийский телефон доверия - 8-800-2000-122