

Рекомендации родителям в период карантина

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если подростки должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение подростков в домашние мероприятия. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
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, коммуникации (например, социальные сети) с ограничением времени.
3. Помогите подросткам найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого подростка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Подростки чувствуют облегчение, если они могут 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 подростками, 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. Реагируйте на реакцию вашего подростка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте 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 подростку факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью.

8. Расскажите подростку 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 таким 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, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.);
- Как можно чаще мыть руки с мылом;
- По возможности, не трогать руками глаза, рот, 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, сбалансировано 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. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («ДА», «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ»), где подростки могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.

11. 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.

12. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

[https://www.rosminzdrav.ru/covid-19?fbclid=war15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jGTTT tSr-b2G\[xSUcxXSReXnrDX#r2](https://www.rosminzdrav.ru/covid-19?fbclid=war15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jGTTT tSr-b2G[xSUcxXSReXnrDX#r2)