ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ COVID-19

В январе 2020 года ВОЗ объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение…ВОЗ заявила, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни COVID-19 на другие страны мира. в марте 2020 года ВОЗ сделано заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. ВОЗ и органы общественного здравоохранения, во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19. Однако кризисное время порождает стресс у населения.

Рекомендации для специалистов психологической службы в системе образцеания были разработаны в качестве примеров сообщений, адресованных родителям, педагогам и детям для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции COVID-19 на основании рвкомендаций ВОЗ.

1.Родители, поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома.

2.Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.

3.Старайтесь максимальнио использовать игровые формы. 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.

4. 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 прецесс. дети чувствуют облегчение если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

5. 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 беспкойство, дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
6. 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, оделяйте его любовью и вниманием.
Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы по провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
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.
Расскажите детям о путях передачи коронавируса:

COVID-19 может передаваться от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяющиеся из носа и/или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и повертости. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам и поверхностям а затем -к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхшщи мелких капель которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более метра.

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, 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.

7. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавирусов и способах профилактики в игру ("да"; «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.
Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.
- Детский телефон доверия: 8 800 2000 122
- Сайт: www.telefon-doveria.ru
- https://youtu.be/w6x9twfYFYU
- https://fcprc.ru/news/vebinary-dlya-pedagogov-spetsialistov-roditelej-i-podrostkov/
- https://instagram.com/podderzhka_semei_kbr