## **РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей (законных представителей) обучающихся и воспитанников муниципальных образовательных учреждений в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19)**

В январе 2020 года ВОЗ объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVlD-19 можно охарактеризовать как пандемию. Это кризисное время порождает стресс у населения.

Особенно подвержены стрессу несовершеннолетние дети.

Управление образования администрации города Тулы призывает родителей (законных представителей) обучающихся и воспитанников муниципальных образовательных учреждений воспользоваться следующими рекомендациями для снижения стрессовой нагрузки на детей:

1.   Поддерживайте привычный ритм жизни семьи в период, когда дети должны оставаться дома.

2.   Поощряйте детей для продолжения общения детей со своими сверстниками с помощью телефонных или видео-вызовов, других соответствующих возрасту коммуникаций (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

З. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль.

4.   Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.

6.   Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности.

7.   В простой доступной форме предоставьте детям четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

8.   Расскажите детям о путях передачи коронавируса.

9.   Объясните, как избежать заражения.

10. 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.

11. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.

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

<https://covid19.rosminzdrav.ru/>

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете получить на сайте ВОЗ:

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

С учетом усиления влияния психологических факторов в межличностных отношениях в периоды самоизоляции, пролонгированных каникул, ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи, в том числе экстренной.

Данная помощь может быть оказана любому ребенку или родителю (законному представителю) сотрудниками **детского телефона доверия:    8-800-2000-122**

Звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

Анонимность и конфиденциальность —  основные принципы телефона доверия.

У детского телефона доверия есть сайт — [www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru) и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу — «дети», «подростки» и «родители»