**Охрана психического здоровья детей и подростков во время вспышки COVID-19**

**Родители**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции, особенно если подростки должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение подростков в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.
2. Насколько это, возможно, поощряйте подростков продолжать общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети) с ограничением времени.
3. Помогите подросткам найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как рисование, может облегчить этот процесс. Подростки чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
4. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство.
5. Подростки могут реагировать на стресс по разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.
6. Объясните подростку, 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.
8. Расскажите детям 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 и 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: (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, сбалансировано питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.
10. 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.
11. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

[https://www.rosminzdrav.ru/ministrv/covid19?fbclid=[waR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0]iQTTT\_tSr-b2GxSUcxXpXnrd6dxY#u2](https://www.rosminzdrav.ru/ministrv/covid19?fbclid=%5bwaR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0%5diQTTT_tSr-b2GxSUcxXpXnrd6dxY#u2)