**Для родителей:**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции  (игры).

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

2. Насколько это возможно, поощряйте желание  детей продолжать общение со сверстниками.  При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные и видео-звонки, другие соответствующие возрасту коммуникации  (например соц.сети) с ограничением времени.

3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких эмоций, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения данных чувств. Дети испытывают облегчение, если они могут выразить свои чувства в благоприятной среде. Иногда участие в творческой деятельности могут облегчить этот процесс  (игра, рисование и т.д.)

4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями.  Обсудите с детьми сложившуюся на сегодняшний момент вирусную угрозу, учитывая возрастной период.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более тревожными и злыми. Реагируйте  на данные проявления  с пониманием, прислушивайтесь к тому, что волнует вашего ребенка, окружите его любовью и заботой.

6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к жертвам пандемии.

7. Расскажите детям о путях передачи вируса и методах профилактики заболевания.

8. Сведите к минимуму просмотр и чтение новостей, которые могут вызывать тревогу и волнение у ваших детей.

**Детям и подросткам:**

1. Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая.  Дети и подростки почти не болеют вирусом или переносят его в легкой форме.  Также есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заражения: гигиена рук, хороший сон и питание, физкультура.

2. Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходиться сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями - это очень скучно, но...

Важно понимать, что сейчас не наступает апокалипсис.  Нас просят не выходить  из дома, чтобы уменьшить риск заражения.  Необходимо набраться терпения  и настроиться на позитивный лад.

3. Если ты большую часть времени отслеживаешь новостную ленту - это только усиливает беспокойство.  Попробуй переключиться на что то более позитивное.

4. Одно из лучших лекарств против тревоги - юмор. Многие ребята начали выкладывать видео и песни о том, как они справляются с самоизоляцией. Попробуй и ты!

5. Если тревожные мысли постоянно атакуют тебя- пойми, что это не опасно.  Тебе не нужно думать о каждой из них. Попробуй сосредоточится на более важных и позитивных делах.

6. Если у тебя не получается найти поддержки среди родителей и друзей - воспользуйся детским телефоном доверия  8-800-2000-122

Будьте здоровы!