**1. 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. Объясните, как избежать заражения. 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.

**2. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи,** насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Следует привлекать ребенка к совместной деятельности – составлению планов на день, выполнению домашних дел, помощи по хозяйству. Это позволяет ему чувствовать себя полезным членом семьи, дает ощущение самостоятельности и повышает самооценку.

**3. 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 процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

****

**5. Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы.** Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребенка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.

**6. Для физического и психологического благополучия детей важна физическая активность.** Рекомендуется уделять ей минимум 60 минут в день для детей в возрасте от 6 до 17 лет. Полезно организовать такую активность в виде совместных подвижных игр, танцев, физических упражнений.

**7. Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом.** Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.

**8. Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств.** Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Подготовлено по материалам Министерства просвещения Российской Федерации

ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ДЕТЕЙ

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**



**Подробная информация на сайте telefon-doveria.ru**



**Контакты:**

**Телефон: 8(347)287-72-79**

**Эл. почта: ufajurav@mail.ru**

**Управление по опеке и попечительству**

**Администрации городского округа**

**город Уфа Республики Башкортостан**

**МБОУДО ЦППМСП "Журавушка"**

**ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

**Памятка для родителей детей младшего школьного возраста**

**Уфа-2020**