Рекомендации родителям!

1. Если у Вас (или близких родственников) есть возможность, проследите, чтобы во время онлайн подключений, общих чатов связи был выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка. Наблюдайте и контролируйте работу ребёнка на компьютере, процесс обучения в целом и целевое использование оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером в свободное от учёбы время.
2. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно.
3. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно, обсуждать такие контакты, как телефонные разговоры, 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 рисование или игра, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
5. Знайте, дети наблюдают 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, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными. Реагируйте на реакцию детей с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует.
7. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической и национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывайте чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от болезни.
8. В простой и 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 смогут понять в зависимости от своего возраста.
9. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите достоверную информацию, которые возьмете из надежных источников.