**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**по охране психического здоровья детей и подростков, обучающихся в дистанционной форме в особых санитарно-эпидемиологических условиях**

**Родители:**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создайте новые семейные традиции.
2. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.
3. Поощряйте детей продолжать общаться со своими сверстниками. При этом можно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети) с ограничением времени пребывания в социальных сетях.
4. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
5. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Следите за своими эмоциями, выражаемыми в определенных ситуациях, так как ваши дети будут наблюдать за вами, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный период.
6. Дети реагируют на стресс по разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.
7. 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.