**Шановні учні!**

Ось уже тиждень, як розпочався навчальний рік в умовах карантину. Думаю, що у багатьох із Вас виникає питання «Що відбувається?» і «Чому?». Зараз багато людей в різних країнах захворіли. Згадайте випадки, коли Ви хворіли, то, щоб не заразити інших і швидше одужати, Ви залишалися вдома. Тому, щоб зараз вірус не поширювався, щоб люди менше хворіли, особливо, щоб не хворіли діти, діють певні обмеження під час освітнього поцесу. Панікувати та хвилюватись не варто - Ви в безпеці! Але, щоб правильно дотримуватись правил карантину, хочу дати Вам декілька порад:

1) Заспокойтеся! Навчіться відокремлювати реальність від чуток. Запам'ятайте: те, що Ви читаєте в соцмережах часто не є фактами. Фактична інформація про вірус може допомогти зменшити тривогу.

2) Будьте активними! Використайте час з користю: займайтеся самоосвітою, виконуйте завдання, прочитайте цікаву книгу, перегляньте фільм, зробіть фізичну зарядку.

3) Дотримуйтесь правил гігієни! Часто мийте руки, рахуючи до 30 та протирайте їх дезінфікуючими засобами; робіть провітрювання та вологе прибирання кімнати; використовуйте захисну маску, рукавички в місцях скупчення людей.

4) Будьте толерантними! Не забудьте зателефонувати до своїх бабусь та дідусів, доброзичливо ставтесь до батьків, братів та сестер, не забувайте і про друзів. Ви можете поспілкуватися з друзями в соцмережах або по телефону.

5) Розвивайтеся! Здійсніть віртуальний тур українськими музеями просто неба за посиланням <https://museums.authenticukraine.com.ua/ua/>

 [http://incognita.day.kyiv.ua/museums.html](http://incognita.day.kyiv.ua/exposition)
6) Будьте обачними! Дотримуйтесь порад, підтримуйте гарний настрій і разом ми подолаємо вірус паніки і пандемії!

<https://www.youtube.com/watch?v=OapXnKq42Zo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1VhxWKze3AEYGoQm6Q-FSORyFCUKIhBenX8CoW9LXCcE_ViEASQBJV1LM>
<https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=h6Pk5TFoB8I&feature=emb_logo>
Якщо ж мої поради Вам не допомогли і Ви відчуваєте занепокоєння, стурбованість - поговоріть про свої почуття з найріднішими людьми - батьками.

Бережіть фізичне і психічне здоров'я своє і своїх близьких!

**Шановні батьки!**

До Вашої уваги декілька порад, як дотримуватися психологічної гігієни в спілкуванні з дітьми на тему пандемії, щоб зберегти психічне здоров'я дітей на період під час карантину. За час, поки вони знаходяться поруч з Вами, дорослими, вони чують багато різних версій (які нагнітають чи заперечують) про те, що зараз відбувається у нас і у всьому світі. Запам’ятайте! Діти реагують на цю інформацію, навіть якщо зовні це ніяк не проявляється. Їх психіка "заражена" тривогою. І якщо з цим нічого не робити, то через місяць-два (а може, й раніше) вона почне проявлятися в різних формах: розлад сну, харчування, поява незвичайних страхів, патологічна прив'язаність до батьків, погіршення поведінки тощо. Такі прояви поведінки найчастіше можуть спостерігатися у дітей молодшого шкільного віку.

***Чим це пояснюється?***

У віці від 5 до 10 років у дітей з'являються страх втрати батьків і екзистенційні страхи - страх війни, нападів, катастроф, пошкоджень, заражень і т.д. Наявність таких страхів вважається показником "нормального" розвитку дітей. Дорослим зараз нелегко, вони знаходяться в деякому "зміненому" стані, коли необхідно блискавично перебудовуватися і адаптуватися до нових умов. Батьки діляться тривогою в розмовах між собою і цей стан передається дітям. Але їм важливо пам'ятати, що дітям в цих умовах життя необхідно спертися на авторитетну і сильну фігуру батьків, які допоможуть їй впоратися з тривогою.

***Що робити дорослим?***

\* Визнати свій страх (навіть якщо ви не боїтеся зараження, вас можуть налякати зміни в суспільстві).

\* Приймати (не заперечувати) страх дитини: "ти боїшся / тобі страшно", "боятися - це нормально", "страх допомагає бути обережним".

\* Говорити, що згуртованість та дисципліна допоможе впоратися з будь-якими труднощами. Розробити режим дня, включивши багаторазові процедури гігієни, ігри, прогулянки та провітрювання кімнат, фізичну зарядку тощо.

\* Не робити тему пандемії головною і основною, в якій зараз живе вся сім'я.

\* Зменшити інформаційне занурення дитини в новинні зведення (при дитині не варто переглядати новини на всіх каналах, зачитувати кожен пост зі стрічки, емоційно обговорювати вжиті заходи в державі).

\* Збільшити знання про вірус і про запобіжні заходи (можна запропонувати ілюстровану інформацію для дітей, зокрема, МОЗ України та телеканал ПЛЮСПЛЮС запустили ролики для дітей про те, як убезпечитися від коронавірусу "Дізнайся про свою силу"

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=h6Pk5TFoB8I&app=desktop&fbclid=IwAR176cmKV1FVDmcagm-W3F731xFWu2S4iOIG1q_RoIu1Tct7m1BoliVq2Eo).>

Намагатися відповідати на запитання дітей, подаючи збалансовану інформацію, без емоційного (тривожного) забарвлення. Якщо Ви взагалі не надаєте інформації, діти схильні вигадувати зайві катастрофічні історії. Проте забагато інформації також може стати причиною додаткової тривоги.

\* Інструктувати дитину, що їй потрібно зробити у разі, якщо з батьками щось станеться і вона не зможе самостійно викликати швидку допомогу (на який номер зателефонувати, яку адресу назвати, які дані про батьків дати, як описати стан батьків і т.д .). На цю тему можна написати / намалювати пам'ятку для дитини і повісити на видне місце.

\* Незважаючи на вік, нехай дитина багато грає. Грайте і Ви з нею (якщо у вас є таке бажання). У грі дитяча психіка краще і швидше опрацьовує несвідомі страхи.

Настільні ігри на розвиток мислення - різноманітні пазли, головоломки, магнітний танграм, математичний планшет, Кольорові жабенята.

Розважальні ігри - магнітна гра "Торт", Хто Я, Джанга, Мафія, Докумекай, Асоціації, Базікало (вірю-не вірю).

Активні ігри - ходулі, м'ячики, фітболи, килимки з каменями, боулінг.

\* Разом з дитиною (бажано, на ніч) придумуйте різні історії, казки, де в кінці перемагає добро, розсудливість і здоров'я ...

Бережіть фізичне і психічне здоров'я своє і своїх близьких!