**Дорогі батьки!**

 В умовах карантину вам необхідно зацікавлювати своїх дітей різними видами діяльності: настільними та спортивними іграми, читанням оповідань та казочок, малюванням, ліпленням, роботою у робочих зошитах… Проте є одне але… наші діти зараз точно так само злякані та переживають, як і ми. Вони не тільки чують все, що навколо відбувається, але і відчувають нашу постійну тривогу. Вони раніше ніколи не чули про карантин, епідемію та не бачили страшних картинок на екранах телевізорів. І хоч ідея не відвідувати дошкільний заклад два тижні звучить привабливо, вони мабуть добре не уявляють реальність із ув’язненням вдома, відсутність можливостей гуляти та зустрічатися з друзями. У наступні тижні ви помітите зміни у поведінці дітей, а саме: тривогу, злість, агресію, протести через те, що вони не можуть жити звичним для них  життям. Вони будуть сперечатися, нервувати і бунтувати весь час. Це нормальна очікувана поведінкова  реакція у цій ситуації. Все, що дітям зараз потрібно – комфорт і любов.

 **Велике прохання**… менше обговорювати при дітях події у державі та дивитись новини, коментуючи смертність людей у всьому світі. Дійте так, щоб діти відчули, що все налагодиться і буде як раніше, навіть краще, як раніше. Раджу «пірнути» під ковдру і повалятись разом, пообійматись. Почати читати цікаву книжку разом, як дружня родина. Спекти печиво чи намалювати картину. Не переживайте, що діти відстануть від програми, або щось забудуть, втратять якісь навики.

Усі діти зараз у одному човні і врешті все буде добре! Коли малята повернуться у садочок то все надолужать. Не воюйте з ними через те, що вони не хочуть щось робити, а особливо читати чи писати! Не зривайтесь на дітях через те, що вони не дотримуються режиму. Не карайте навчанням!   Психіка вашої дитини в цій ситуації набагато важливіша за її академічні знання. І те, як вона почуватиметься з вами цих два тижні, залишиться у неї в пам’яті на все життя.

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ

1.Дуже проста арт-терапевтична техніка - разом з дитиною захоплено і радісно малюємо ЗДОРОВ'Я. Обговорюємо намальовані малюнки.

2. Психологічний імунітет зміцнюється, коли тіло дитини почуває себе улюбленим - а це значить, що ніжних, теплих торкань саме зараз повинно бути набагато більше. Можна уявити, що дитина - це пластилін, а ми його розминаємо й щось із нього дуже гарне ліпимо..., або ми робимо з дитини «колобка» - вмішуємо в нього водичку, борошно, цукор або сіль й ….. здоров'я, радість, любов..., а потім переходимо до масажу (рейки-рейки, шпали-шпали...).

3. Пам'ятаєте, Гаррі Поттера? Що його захистило від .... Вірусу - Волан -Де - Морта? - звісно ж, мамина любов. От ми й говоримо дитині (і головне, самі ВІРИМО), що наша любов навколо неї створює потужне захисне поле, а отже вона в цілковитій безпеці.

4. Ми можемо малювати мандали. Мандал - це древній метод роботи із внутрішнім простором. Будь-який замкнутий контур може вважатися мандалом. Ми малюємо коло - усе, що вписується в нього символізує внутрішній простір - тобто себе, а усе, що навкруги - зовнішнє, тобто оточуючих людей, відносини,  міста та інше.   Ми малюємо для дитини коло, а вона всередині зображує свою силу, здоров'я, любов і т.д.

5. У тому місці грудної клітини, в яке ми показуємо пальчиком коли говоримо «Я» - перебуває тимус (щитовидна залоза). Там, повинні були б сформуватися наші імунні клітини. Коли ми граємо в орангутанга - б'ємо кулачками в груди й при цьому видаємо якісь радісні звуки - А-А-А, то стимулюємо наш імунітет.

6. Місце між лопатками (там, де в нас повинні були б бути крила) називається МІСЦЕ ПІДТРИМКИ. Це місце - проекція всього, що пов'язане з дихальною й серцево-судинною системою . Коли ми туди прикладаємо руку - просто так, або коли бачимо, що дитинка засумувала, або коли проявляється сутулість... ми зміцнюємо дитячий психологічний імунітет.

7. У древній традиції Китаю (у Цигун і Дао) - є вчення про зв'язок звуку, кольору й систем органів. За меридіан легенів відповідає білий колір і звук. Ми кладемо руки на грудну клітку (проекція бронхів), потім піднімаємо руки догори зі звуком, начебто видихаємо бруд, хворобу, страх. Потім, вдих - вдихаємо білий чистий колір і повертаємо руки у вихідне положення. Так можна робити 3 рази підряд.

**Будьте завжди здоровими!**

**«Перебування в соцмережах під час карантину: фейки та перевірка фактів».**

**У ці складні для України часи найбільшим джерелом паніки є інтернет та телебачення. Кожного дня на нас звалюється безліч інформаційного сміття, яке деякі люди сприймають всерйоз.**

## Чума раз на 100 років

Коли стало зрозуміло, що вірус набуває масштабів пандемії, мережею почала поширюватись **конспірологічна інформація про “чуму раз на 100 років”**, яка нібито з хронологічною точністю припадає на 20 рік кожного століття.​

Якщо розібрати історію кожної з наведених хвороб, то концепція не витримає жодної критики, адже середньовічні міста регулярно страждали епідеміями. Наприклад, якщо говорити про бубонну чуму, то в період з 1536 по 1670 роки в одній тільки Франції епідемії були кожні 15 років.

## Маски – не захищають

На самому початку епідемії головний санітарний лікар Віктор Ляшко сказав, що маски не захистять вас від інфекції – обов’язково треба дотримуватись правил особистої гігієни, а ще краще – сидіти вдома. Підтверджують це і деякі лікарі. В інтернеті багато інформації про те, що від маски немає ніякої користі. Хтось каже, що маска тільки шкодить, адже людина, поправляючи маску, нібито буде більше чіпати руками обличчя. Ба більше, вірус повітряно-крапельним шляхом може потрапити до організму через слизові ока, тому треба додатково носити спеціальні окуляри.

**У простої людини одразу виникне питання: навіщо мені маска?** Сенс від маски, звичайно, є. Вона потрібна задля того, щоб потенційно хвора людина не розповсюджувала навколо, надто у повітря, свої бактерії та не наражала на небезпеку оточуючих. Людина торкається обличчя в середньому 15 разів на годину і може розносити бактерії зі своїх слизових по всьому, чого торкається руками. Також потенційно інфікована людина може заражати повітря під час кашлю або чхання. Маска має бути бар’єром задля того, щоб навколишнє середовище було чистішим і менше був ризик для людей принести вірус додому.Деякі лікарі кажуть, що маску треба носити людям із симптомами, а здоровим – немає сенсу. Однак, вірус досліджується. І вже відомо про випадки, коли вірус передавався в інкубаційний період, тобто ще до появи перших симптомів. Також відомо, що деякі організми можуть переносити вірус, однак не бути ним ураженим.

## Карантин до літа

Нещодавно голова МВС Арсен Аваков дав коментар щодо можливого продовження карантину. Ми виходимо з того, що зараз карантин продовжено до 24 числа, і ми подивимось. Я думаю, що 2 місяці нам доведеться перебувати, як і всій Європі, в режимі карантину, – сказав Арсен Аваков. Деякі ЗМІ та популярні телеграм-канали сприйняли це так, ніби карантин продовжать ЩЕ на 2 місяці і доведеться сидіти вдома до літа.

## Гелікоптери, що розпилюють ліки, цілющий метиловий спирт, штрафи та інше

На самому початку карантину в мережі ходила інформація про гелікоптери, які нібито будуть розпилювати ліки і що треба зачинити вікна. Джерелом такого інформаційного сміття є конференції у Viber, картинки на Facebook тощо. Звісно, ця інформація є, певно, чиїмось жартом, який неабияк розбурхав паніку у медійно-безграмотного населення. Звучить абсурдно, однак чутки повзуть по селах та містечкам доволі швидко. Наслідки від цих чуток можуть бути фатальними. Наприклад, в Ірані хтось пустив чутку про те, що профілактикою від коронавірусу є вживання метилового спирту. Здавалося б, усі знають про отруйні властивості цієї речовини. Однак, як результат, 3117 людей з алкогольним отруєнням і понад 320 загиблих.

***Ці фейки утворюються через страх та недовіру людей до влади, а також через ефект “зіпсованого телефону”. Що більше напруга та недовіра до влади – тим більше люди будуть вірити “альтернативним джерелам інформації”. Цю недовіру часто розбурхують у медіа в рамках політичної боротьби.***

Довіряти варто лише офіційним джерелам інформації та перевіреним ЗМІ попри бажання доторкнутись до чогось секретного. Люди схильні до викривлення інформації, це може відбуватись навіть без злого умислу.