**Рекомендации для родителей при поддержке детей во время карантина и самоизоляции**

В период самоизоляции, родители, контролируйте свое эмоциональное состояние. Помните, активная деятельность детей на улице стала ограниченной. Насколько спокойно вы будете говорить и что-то делать в эти дни, поможет снизить тревогу у ребенка.

1. Соблюдайте привычный распорядок дня семьи, особенно подростка.

2. Обязательно обсуждайте с подростком происходящие события, но в понятной и доступной форме. Помните, что им не обязательно знать все детали пандемии, оградите их от информации, которая может вызвать страх или беспокойство.

3. Поговорите с ними об источниках информации, официальных данных и даже о «фейковых» новостях, которые искажают правдивую информацию. Создайте список государственных информационных ресурсов, которым вы доверяете, не пользуйтесь случайными новостями из непроверенных источников.

4. Будьте всегда доступны для разговора с ребенком. Подростки могут нуждаться в вашем дополнительном внимании.

5. Во время выполнения образовательной программы дома, подключитесь к этой деятельности. Обсуждайте домашнее задание, помогайте достичь успешного результата. Ведь вынужденный период «домашнего образования» отличается от уроков в образовательном учреждении.

6. Поощряйте ребенка за выполнение домашних заданий. Но не давите на ребенка, если он выглядит усталым и перегруженным. Ему следует отдохнуть.

7. Помогите подростку оставаться на связи с его друзьями, другими родственниками и даже педагогами виртуально при помощи мобильной связи или иных компьютерных гаджетов.

8. Находите позитивные стороны в любой сложившейся ситуации и проговаривайте их подростку.

9. Формируйте положительные образы для подражания, акцентируйте на них внимание подростка: врачи, оказывающие помощь госпиталях в России и других странах, волонтеры, помогающие пожилым людям, находящимся дома, благотворительная поддержка больных.

10. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

11. Объясните, как избежать заражения: (1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.); (3) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; (5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку". Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

12. При необходимости обращайтесь за помощью к специалистам, принимайте ее с тактом и уважением к тому, кто пришел на помощь вам и вашей семье.