

כח' שבט תש"ף
23.02.2020

**Разъяснительная беседа родителей с детьми по поводу распространения
коронавируса.**

Следуя инструкциям для учеников и преподавателей из разных районов страны, по поводу домашнего карантина, возникают проблемы и вопросы, а в местах, где установлен карантин для учеников и сотрудников могут возникать еще большие переживания и проблемы.

В ситуациях неопределенности и стресса Вы, родители, играете центральную роль, в разъяснении детям и подросткам реального положения дел и именно Вы формируете понимание всего происходящего. Открытый разговор, должен с одной стороны освещать проблемы, с другой стороны, и вселять уверенность и пониманию всего происходящего и способности оказать помощь.

Вот несколько принципов, которые помогут вашему ребенку лучше всего справиться с создавшейся ситуацией:

1. Важно внушать детям веру как в способность семьи, так и в способностях самих детей справляться с сложившейся ситуацией, это имеет большое значение.
2. Информация, передаваемая детям, должна быть изложена просто, ярко и последовательно в соответствии с их возрастом. Разъяснение фактов и эмоций поможет им укрепить собственные силы, а также укрепить чувство уверенности.
3. Детям и подросткам нужна рутина, и это дает им уверенность и чувство контроля. Жизненная рутина должна поддерживаться в максимально возможной степени.
4. Дети и подростки подвержены влиянию новостей и средств массовой информации. Важно ориентироваться на контент, который соответствует их

пониманию и возрасту. Кроме того, необходимо регулировать воздействие контента, связанного с событием.

5. В беседе с детьми и молодежью важно спросить их, что они хотели бы сделать в связи с ситуацией, и таким образом укрепить чувство уверенности и способности контролировать ситуацию.

В ситуациях неопределенности могут появиться отрицательные эмоции и зависимость. Следует обратить внимание на поведение, которое родители считают крайне необычным. В таких случаях следует проконсультироваться со специалистами.

В тех случаях, когда сами родители испытывают стресс и беспокойство, также важно обратиться за профессиональной помощью.

Сегодня, в воскресенье, 23 февраля 2020 года, открывается горячая линия по этому вопросу, в которой работают специалисты по психологическому консультированию, и она будет работать с 8:00 до 19:00.

Телефон: 1-800-25-0025 или 073-3931111

В наши дни потребность детей в чувстве безопасности растет. Вы родители наиболее значимый фактор, который может им помочь.

Управление службы психологического консультирования

Министерство образования