**РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ**

**Як уберегти дітей від можливих негативних варіантів розвитку подій та паніки через СОVID-19 у суспільстві.**

Сьогодні існує факт: вірус є і люди хворіють. Тому, варто подбати про безпеку та психіку своїх дітей, дотримуватись елементарних правил особистої гігієни та карантину.

Слід пам'ятати, що кожна дитина по-різному буде реагувати на стресову ситуацію, яка склалася у світі. В підлітковому віці (11-16 років) емоційна сфера дитини більш вразлива і можуть з'явитися випадки емоційних вибухів або навпаки фрустрації та усамітнення. І якщо страшно дорослим, ніби зі стабільною психікою, то у дитини, в якої вона ще не досить сформована - може з'явитися страх чи депресивний стан.  
 Тому, саме зараз дитині потрібно відчувати особисту безпеку, доброзичливу підтримку від батьків та дорослих. Як би вона знецінено не ставилася до цього вірусу, але під час віртуального спілкування з іншими дітьми та ЗМІ буде перейматися ситуацією в світі. Батькам важливо зберегти психіку дитини, щоб її страхи не перетворилися у панічні атаки чи неврози.  
 Отже, що робити? *Центр дитячої психології "Lily" рекомендує.*

* ***Не знецінювати свій страх і страх дитини.*** Врешті-решт, страх допомагає бути обачнішим.
* ***Не замулювати дитині очі, не обманювати, не створювати ілюзорну ситуацію благополуччя, а краще бути чесним.***
* ***«Познайомитись» з вірусом***, в прямому сенсі цього слова - з‘ясувати деталі, яка категорія населення більш схильні до захворювання, скільки випадків одужання, перші симптоми і т.д.
* ***Дізнатися про правила безпеки, які рекомендують лікарі*** і обговорити це в сімейному колі.
* ***Не панікувати та не піддаватись загальнонаціональній паніці***, тримати руку на пульсі, але не занурюватись в інформаційну пропаганду.
* ***Розробити план спільних дій у сім‘ї на випадок підозри захворювання***. Дитина повинна мати розуміння своїх першочергових дій у разі, якщо захворіють близькі чи вона сама.
* Звісно, що ***мити руки і утриматись від місць з великим скупченням людей***.
* А ще, не дивлячись ні на що, ***на все дивитись з гумором***.

Отже, під час карантину в сімейному колі з'явилося багато часу для проведення та спілкування з дитиною. Проведіть час з користю та інформативно! Малюйте, читайте, творіть! Переглядайте разом цікаві фільми, а потім аналізуйте, обговорюйте сюжети та ситуації.  
 З метою дотримання обов'язків та порядку складіть з дитиною домашній режим та розклад занять дистанційного навчання! Допомагайте, роз'яснюйте навчальний матеріал. Частіше розмовляйте з дитиною і показуйте свою любов та підтримку!

Здоров'я вам та гармонійного натхнення!