**Психическое здоровье детей и подростков**

**во время вспышки коронавируса.**

**Что должны знать родители.**

Дети и подростки реагируют на эмоции родителей и взрослых. Мир и уверенность родителей и взрослых могут стать наилучшей поддержкой для детей во время вспышки вируса. Каждый ребенок и подросток по-разному реагирует на стрессовые ситуации.

**Признаки того, что ребенок может испытывать стресс:**

Чрезмерный плач и раздражение.

Возвращение к поведению, которое наблюдалось, когда ребенок был моложе.

Чрезмерное беспокойство и грусть.

Нарушения режима питания и сна.

Для подростков характерна легкая раздражительность .

Ухудшение оценок.

Нарушения внимания и концентрации.

Избегание занятий, которые раньше были веселыми.

Боль в голове и теле.

**Как поддерживать ребенка:**

Найдите время, чтобы поговорить с ребенком или подростком о новом коронавирусе и КОВИД-19. Отвечайте на вопросы и рассказывайте факты на языке, понятном Вашему ребенку и подростку.

Убедитесь, что дети в безопасности. Объясните, что волнение и печаль в таких ситуациях естественны. Расскажите, как Вы справляетесь со стрессом и чему Ваши дети могут научиться у своих родителей.

Ограничьте время, которое дети и подростки проводят в социальных сетях и других средствах массовой информации. Дети легко могут неправильно истолковать и интерпретировать то, что они слышат или читают, что может привести к усилению страха.

Пока школы закрыты, постарайтесь организовать для ребенка и подростка после школы образовательные мероприятия, а также успокаивающие или развлекательные мероприятия.

Будьте примером для подражания для вашего ребенка. Отдыхайте, спите, будьте активными и занимайтесь физическими упражнениями, питайтесь здоровой пищей. Общайтесь с семьей и друзьями дистанционно.