

## **Меры, необходимые для благополучного выхода из режима самоизоляции**

1. Самое главное – восстановить режим дня. Сейчас он «сломан» практически у всех, поэтому входить в него надо постепенно, стараясь приблизиться к обычному распорядку дня, который был до карантина.
2. Необходимо донести до ребенка важность соблюдения мер безопасности в общественных местах, а именно: ношение маски, перчаток, соблюдение дистанции. Важно, чтобы родители говорили правдиво о ситуации в соответствующей возрасту ребенка манере. Детям необходимо давать возможность открыто говорить о том, что их волнует.
3. Поддержание физической активности играет большое значение для повышения настроения и способности к адаптации. Адаптивность – это именно то необходимое качество, которое поможет при выходе из режима самоизоляции.
4. Важное значение для сохранения психического здоровья как для детей, так и для родителей имеет ощущение того, что было достигнуто в период самоизоляции. В семейном кругу обсудите итоги, ведь для многих семей этот период сыграл весомую роль в сближении семьи: появилось время для совместного вечернего чаепития, совместных дел, научились играть в настольные игры, чтение перед сном и др.
5. Оставайтесь на связи, либо выходите на связь с родственниками, друзьями, знакомыми. Критический компонент хорошего психического состояния – ощущение связи с другими людьми. Важна взаимная социальная поддержка – обращение к другим, чтобы убедиться, что у них все в порядке.
6. Дети успокаиваются от прикосновений. В период выхода из самоизоляции максимально увеличьте физический контакт с детьми, когда это только возможно! Прикосновение успокаивает сердечный ритм и позволяет детям

чувствовать себя в безопасности. Ребенок, как никто другой, нуждается в любви и ласке в тревожное время!

7. Если у детей есть прямые вопросы о пандемии, то лучше всего отвечать честно. Вы можете сказать им, что некоторые люди умерли. Но мытьё рук, ношение маски и соблюдение дистанции помогает всем нам оставаться в безопасности. Также важно проговорить, что чувствовать беспокойство – это нормально.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ В КУРСЕ ДЕЛ И ЗАРАНЕЕ ГОТОВИТЬ К ВХОДУ С САМОИЗОЛЯЦИИ.**