**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ.**

**КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ НА ІНФОРМАЦІЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Зміст | Посилання |
| **Для дорослих** | | |
|  | Як пережити карантин і залишитись спокійними батьками?  Що можна зробити, щоб уберегти себе та корисно і безпечно провести час вдома з дітьми, в умовах ізоляції у зв’язку із загрозою розповсюдження короновірусу? | <https://dytpsyholog.com/2020/03/18/як-пережити-карантин-і-залишитись-спо/?fbclid=IwAR2fLEhMWaowkLBc8tYHsyQV9y-V1RvDAIbWLtE6ZjVNWOKyMhauhn3pVSA> |
|  | Відео консультація тренера з конструктивної комунікації Ірини Сергєєвої: як пояснити дитині, яких профілактичних заходів слід дотримуватися під час карантину. | <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=HgMsjvbWdow&feature=share&fbclid=IwAR0kSZt2Cy342qaEYZiBOehjjIzCMPLBE7kBvSCcOgK7BHWVW7qV-RVKxqU> |
|  | Як говорити з дітьми про епідемію: поради психолога. | <https://vseosvita.ua/news/yak-hovoryty-z-ditmy-pro-epidemiiu-porady-psykholoha-6964.html?fbclid=IwAR31e5U3aM-TAYzVbcUd60NNG7issEfkBQQltb9-WGyQ4nIxL4dssvtJHX0> |
|  | Як говорити з дітьми про епідемію.  Діти відчувають тривоги та страхи, тому говорити з ними ПОТРІБНО, не замовчувати складних тем і не ігнорувати цікавість дитини. | <https://www.facebook.com/nebyjdytynu/photos/a.201211127177203/556498248315154/?type=3&theater&ifg=1> |
|  | ПАНІКА ПОСЛАБЛЮЄ ІМУНІТЕТ, АБО ЯК ПРИБРАТИ НАПРУГУ СВОЇМИ РУКАМИ.  Надлишок інформації провокує людину до паніки і внутрішнього напруження, що особливо передається дітям. Від цього страждає імунна система, перебуваючи постійно ще й в стресовій напрузі від інформації, що нас оточує. Декілька арт-терапевтичних прийомів, які можна застосовувати як дітям, так і дорослим при нападах тривоги за своє життя в період інформаційної паніки. | <http://nazarevich-art.com/panika-oslablyaet-immunitet-ili-kak-ubrat-napryazhenie-svoimi-rukami/?fbclid=IwAR1J8FZivFIhFt2n93GtsetGsmWGq3bV9sSpph-k4gNe7sHoxPvEGbwbqds> |

**Міністерство юстиції України повідомило громадянам корисні контакти,**

**за якими можна звернутись під час карантину.**

Серед них:

0800505201 — гаряча лінія по коронавірусу

1677 — гаряча лінія МОЗ

1545 — урядова гаряча лінія

551 — гаряча лінія для тих, хто прибув в Україну

1583 — лікарі, що дають слушні поради

1687 — якщо у Вас немає сімейного лікаря

0800213103 — безоплатна правова допомога

103 — швидка медична допомога

