

COVID-19:

материали в помощ на всички участници от училищната общност

Тревожността и объркаността са две състояния, които съпровождат цялата училищна общност, както и обществото в условия на сблъскване с нещо съвсем ново, застрашаващо и неизвестно, като епидемията от новия коронавирус, разпространила се по целия свят. Тази епидемия попречи също така на нормалното протичане на училищното образование. Сега се връщаме обратно в училище с повече знания за овладяване на болестта, с въведени мерки и протоколи за предпазване. Въпреки това често тревогата остава и трудно намираме думи, за да я успокоим. През месеците от началото на епидемията УНИЦЕФ изработи множество материали в помощ на родители, учители и ученици - съвети за ефективно предпазване, за разговаряне с по-малките деца относно вируса и предпазните мерки, за емоционална подкрепа и съхраняване на психичното здраве.

Надяваме се групирани тук материали да са от помощ на всички участници от училищната общност, които имат нужда от думи и насоки за подкрепа и разбиране.

- Поговорете спокойно с децата **за вируса и мерките за предпазване** и защо е важно да ги спазват:

[Коронавирус \(COVID-19\): Какво трябва да знаят родителите](#) –

Как да предпазим децата и себе си

[Как да разговаряте с децата си за COVID-19](#) – *Съвети за родители*

[Как да говорим за коронавирус с по-малките момичета и момчета](#) –

Подходящо за родители на първокласници и второкласници

[Коронавирус: това, което трябва да знаят родителите и учителите](#) –

Как да защитят своите деца и ученици

[Моят герой си ти: Как децата могат да се борят с COVID-19](#) –

Книжка за деца, която има за цел да помогне на децата да разберат и приемат COVID-19

- Информирайте се **за промените в училището** на децата ви и поговорете предварително с тях за това, което предстои

[Как ще изглежда връщането в училище по време на пандемията от COVID-19](#) –

Какво трябва да знаят родителите за отварянето на училищата във времената на коронавируса

[Ключови послания и мерки срещу COVID-19](#) –

Превенция и контрол в училищата, март 2020





- **Подкрепете децата в техните чувства и емоции.** Как да се държат, ако имат приятел, който е в изолация

[Как да подкрепите психичното здраве на вашето дете при връщането му в училище по време на COVID-19](#) – Как родителите могат да помогнат на децата си да се справят със своите чувства при отварянето на училищата

[Коронавирусът и психичното здраве: Как да се справим в кризата?](#) – Съвети за тийнейджъри

[Как тийнейджърите да съхранят психичното си здраве по време на епидемията с коронавирус \(COVID-19\)?](#) – 6 стратегии за тийнейджъри, изправени пред новото (временно) нормално

[Съвети от психолог как да помогнете на децата си да се справят с различните емоции, които може да изпитват в настоящия момент](#) – Шест начина, по които родителите могат да

помогнат на децата си по време на епидемията с коронавирус

[Психичното здраве и психосоциалната подкрепа по време на епидемията от COVID](#) –

Съветите на Световната здравна организация за цялото население, за здравни работници, ръководители на екипи, хората, полагащи грижа за деца, хора в напреднала възраст, хората в изолация

- **Подкрепете децата в тяхното обучение**

[Пет съвета за родителите, които помагат на децата си да се обучават дистанционно от Робърт Дженкинс, директор „Образование“ в УНИЦЕФ](#)

[Преосмисляне на времето пред екрана по време на COVID-19](#)

Освен подкрепата от материали и наръчници с насоки, не забравяйте да търсите активно разговори и подкрепа от семейството, приятели, колеги, експерти на мястото, където живеете.

За достоверна и актуална информация, свързана с COVID-19, се доверявайте на проверени източници:

- Министерство на здравеопазването;
- Световна здравна организация;
- УНИЦЕФ;
- Европейски център за профилактика и контрол върху заболяванията и др.