**КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ НА ІНФОРМАЦІЮ В МЕРЕЖАХ ІНТЕРНЕТ, ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №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](https://dytpsyholog.com/2020/03/18/%D1%8F%D0%BA-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D1%82%D0%B8-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD-%D1%96-%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%88%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%8C-%D1%81%D0%BF%D0%BE/?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> |
|  | Корисні контакти для звернень під час карантину. | <https://www.facebook.com/YurydychnaGazeta/photos/a.667924663285845/2777644432313847/?type=3&theater&ifg=1> |
|  | В СИТУАЦІЇ ТРИВОГИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ДІТИ ЗАЗНАЮТЬ НЕ МЕНШОГО СТРЕСУ, НІЖ ДОРОСЛІ. Рекомендації: Як підтримувати дітей, організовувати їхнє життя та розповідати про події. | <https://www.facebook.com/MH4Ukraine/photos/a.108928030591601/146011863549884/?type=3&theater&ifg=1> |
|  | Як зберігати спокій з огляду на ситуацію з поширенням короновірусу по всьому світу та новини-страшилки, якими рясніють соцмережі, засоби масової інформації, і не панікувати. | <https://galychyna.if.ua/analytic/oksana-homin-v-umovah-epidemiyi-zaynyatist-spriyaye-znizhennyu-rivnya-trivogi-y-emotsiynoyi-naprugi/?fbclid=IwAR2mb1C0DWIBbK1hY4RPOerNfrMbrwqzNdHXk8TwHDW4dZEXLN_hcEIXiBg> |
|  | Психологи центру Rajaleidja фонду Innove Біргіт Тіто і Евелін Таель, а також фахівець з психології Катрі Війтпоом дають практичні поради, як поговорити з дитиною про короновірус. | <https://rus.err.ee/1063581/sovety-jestonskih-psihologov-v-kakoj-forme-sleduet-rasskazyvat-detjam-o-koronaviruse> |
|  | Як швидко самостійно вийти із стресового стану та заспокоїтись. | <http://tvoemisto.tv/news/try_shvydki_sposoby_znyaty_stres_porady_psyhologa_67004.html> |
|  | Як не впасти у депресію. важлива розмова з психологом про карантин. | <http://tvoemisto.tv/news/vyyty_zi_shtormu_yak_pryborkaty_koronavirusnu_kryzu_107587.html?fbclid=IwAR2PkVb93c7IndWO7NELgCTxw6Qb8QAa7sWUwFicSVOWguXERhAbi74ixaI> |
|  | 25 чарівних і нереально красивих фраз, які допоможуть вам перезавантажитися. | <http://www.zerkaloo.info/2019/12/25_27.html?fbclid=IwAR2qty6JWOH_SZa3LcAP0XyiyfnDLinWTPMh416tHK_nKDTSm6M3DMgd0As> |
|  | Как защитить психику в тревожные времена. | <https://ofigenno.com/kak-zashchitit-psihiku-v-trevozhnyh-usloviyah?fbclid=IwAR1gU5s-W5tkBm5zeaGAO9Mj4Vrk-ehBYDy2F7MXQ1TUbCzmXOUmixQei6k> |
| **Для дітей** |
|  | Мультфільм: Як розповсюджується вірус? | <https://www.facebook.com/ihor.stepura.official/videos/203339550765912/> |
|  | Відео консультація: Вихователь дитячого садка Аманда Лоренцо з американського штату Флорида продемонструвала важливість миття рук в умовах поширення короновірусу за допомогою миски з маслом, води і перцю. | <https://www.facebook.com/gazetauz/videos/497718764241932/> |
|  | Міністерство охорони здоров’я разом з телеканалом ПЛЮСПЛЮС створили інформаційний дитячий відеоролик про безпеку під час карантину від короновірусу Covid-2019. | <https://kolizhanka.com.ua/pokazhit-tse-dityam-moz-stvorylo-videorolyk-dlya-ditej-pro-bezpeku-vid-koronavirusu/?fbclid=IwAR1GdPZ-mZlcknD8rX2aYcpDlkY3Wfi_geEhA-vg64bwP0mwdH1M8W9P9Lk> |
|  | Прості вправи, які допоможуть покращити самоконтроль, навчать справлятися з тривогою, сприятимуть концентрації та розумовій діяльності учнів. | <https://naurok.com.ua/post/5-vprav-scho-dopomozhut-uchnyam-zaspoko-tis?fbclid=IwAR3ZlW5lXdMvJM_GJxKnN-j1DMsH5wtc2E0dAADomkECpBUY8UYHC0rQYDc> |
|  | Порозмовляйте про коронавірус з дитиною! Дізнайтесь її думки та почуття, розкажіть про свої, дайте ширше уявлення - що це за вірус і як від нього вберегтися. Дитині стане зрозуміліше і спокійніше, що ви розумієте її та її почуття. | <https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_a99da63af9be4a8ca0f119d527fb23be.pdf?fbclid=IwAR0iBAf9rfwOpjDzy8FKBi2K-Ynmff74bXWTmX76fIL879hU9nI6OlLf8lE> |
|  | Інтерактивна гра для розвитку логіки | <https://logiclike.com/uk/start?utm_source=facebook&utm_medium=cpc&utm_campaign=ukraine&fbclid=IwAR3LU7cCer0qih8ineHuGparQs5gKWMKHLcah0UplcF6HyBvD6110gpmzcU#/start> |
|  | Інтерактивні ігри, тести, розмальовки «Рятівники чистоти» допоможуть зрозуміти дітям користь дотримання правил гігієни через ігрові методики, а також сприятимуть здоровому способу життя як малечі, так і дорослих. | [http://7planets.com.ua/uk/планета-умивания/](http://7planets.com.ua/uk/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B0-%D1%83%D0%BC%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/) |
|  | Підпишіться на ютуб каналу «З любов’ю до дітей" і щодня дивіться веселі дитячі пісні й руханки для дітей українською мовою.  | [https://goo.gl/uY3Q66](https://www.youtube.com/redirect?redir_token=nhHsEiqvFqZyIOBjb7vxXcnt-0Z8MTU4NTE0NjE2MEAxNTg1MDU5NzYw&event=video_description&v=pcLMi59Pqhw&q=https%3A%2F%2Fgoo.gl%2FuY3Q66) |
|  | Як розважити дитину під час карантину?  | <https://childdevelop.com.ua/worksheets/tag-detsad/?fbclid=IwAR0OPtMJtto3MlNpHLXhe58T3PJVAHFQF_DcqUluvDSyF5jIcgFEDeGFlds> |