

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

№п/п	Зміст	Посилання
Для дорослих		
1.	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 коронавірусу?	https://dytpsyholog.com/2020/03/18/як-пережити-карантин-і-залишитись-спо-/?fbclid=IwAR2fLEhMWaowkLBc8tYHsyOV9y-V1RvDAIbWltE6ZjVNWOKyMhauhn3pVSA
2.	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=HgMsivbWdow&feature=share&fbclid=IwAR0kSZt2Cy342qaEYZiBOehjilzCMPLBE7kBVSCeOgK7BHWVW7qV-RVKxqU
3.	Як говорити з дітьми про епідемію: поради психолога.	https://vseosvita.ua/news/yak-hovoryty-z-ditmy-pro-epidemiiu-porady-psykholoha-6964.html?fbclid=IwAR31e5U3aM-TAYzVbcUd60NNG7issEfkBOOIb9-WGyO4nLxL4dssvtJHX0
4.	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/nebydytynu/photos/a.201211127177203/556498248315154/?type=3&theater&ifg=1
5.	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
6.	Корисні контакти для звернень під час карантину.	https://www.facebook.com/YurydychnaGazeta/photos/a.667924663285845/2777644432313847/?type=3&theater&ifg=1

7.	В СИТУАЦІЇ ТРИВОГИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ДІТИ ЗАЗНАЮТЬ НЕ МЕНШОГО СТРЕСУ, НІЖ ДОРΟΣЛІ. 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
8.	Як зберігати спокій з огляду на ситуацію з поширенням коронавірусу 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-spriyave-znizhennyu-rivnya-trivogi-v-emotsiyoviyi-naprugi/?fbclid=IwAR2mb1C0DWIBbK1hY4RPOerNfrMbrwqzNdHXk8TwHDW4dZEXLN_hcEIXiBg
9.	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 коронавірус.	https://rus.err.ee/1063581/sovety-jestonskih-psihologov-v-kakoj-forme-sleduet-rasskazyvat-detjam-o-koronaviruse
10.	Як швидко самостійно вийти із стресового стану та заспокоїтись.	http://tvoemisto.tv/news/try_shvydki_sposoby_znyaty_stres_porady_psyhologa_67004.html
11.	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=IwAR2PkVb93c7IndWO7NELgCTxw6Ob8OAa7sWUwFicSVOWguXERhAbi74ixal
12.	25 чарівних і нереально красивих фраз, які допоможуть вам перезавантажитися.	http://www.zerkaloo.info/2019/12/25_27.html?fbclid=IwAR2qtv6JWOH_SZa3LcAP0XyiyfnDLinWTPMh416tHK_nKDTSm6M3DMgd0As
13.	Как защитить психику в тревожные времена.	https://ofigenno.com/kak-zashchitit-psihiku-v-trevozhnyh-usloviyah?fbclid=IwAR1gU5s-W5tkBm5zeaGA09Mj4Vrk-ehBYDv2F7MXQ1TUbczmXOUmixQei6k
Для дітей		
14.	Мультфільм: Як розповсюджується вірус?	https://www.facebook.com/ihor.stepura.official/videos/203339550765912/
15.	Відео консультація: Вихователь дитячого садка Аманда Лоренцо з американського штату Флорида продемонструвала важливість миття рук в умовах поширення коронавірусу за допомогою миски з маслом, води і перцю.	https://www.facebook.com/gazetauz/videos/497718764241932/

16.	Міністерство охорони здоров'я разом з телеканалом ПЛЮСПЛЮС створили інформаційний дитячий відеоролик про безпеку під час карантину від коронавірусу Covid-2019.	https://kolizhanka.com.ua/pokazhit-tse-dityam-moz-stvorylo-videorolyk-dlya-ditej-pro-bezpeku-vid-koronavirusu/?fbclid=IwAR1GdPZ-mZlcknD8rX2aYcpDlkY3Wfi_geEhA-vg64bwP0mwdH1M8W9p9Lk
17.	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=IwAR3ZIW5IXdMvJM_GJxKnN-j1DMsH5wte2E0dAAdomkECpBUY8UYHC0rOYDc
18.	Порозмовляйте про коронавірус з дитиною! Дізнайтесь її думки та почуття, розкажіть про свої, дайте ширше уявлення - що це за вірус і як від нього вберегтись. 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-Ynmff74bXWTmX76fLL879hU9nl6OILf8IE
19.	Інтерактивна гра для розвитку логіки	https://logiclike.com/uk/start?utm_source=facebook&utm_medium=cpc&utm_campaign=ukraine&fbclid=IwAR3LU7cCer0qih8ineHuGparOs5gKWMKHLcah0UplcF6HyBvD6110gpmzcU#/start
20.	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-умивання/
21.	Підпишіться на ютуб каналу «З любов'ю до дітей" і щодня дивіться веселі дитячі пісні й руханки для дітей українською мовою.	https://goo.gl/uY3O66
22.	Як розважити дитину під час карантину?	https://childdevelop.com.ua/worksheets/tag-detsad/?fbclid=IwAR0OPtMjto3MINpHLXhe58T3PIV_AHFOF_DcqUluvDSyF5jIcgFEdeGFlds