

Рекомендации родителям для поддержки психического здоровья детей в период самоизоляции



Дистанционное обучение, внеплановые каникулы, незнакомые слова «коронавирус» и «пандемия» — все это может вызвать у детей разного возраста состояние тревоги. Изменения в образовательном процессе, а также ограничения в привычном времяпрепровождении создают для них стрессовую ситуацию.

Самой эффективной мерой борьбы и предотвращения распространения вирусной инфекции является меры, связанные самоизоляцией населения друг от друга. Если взрослые могут спокойно пережить эту ситуацию, то для детей и подростков эта ситуация может быть связана с различными психологическими и эмоциональными проблемами, потому что дети резко будут изолированы от очного общения со своими сверстниками, от привычных форм занятости связанных с обучением в школе.

И поэтому сегодня очень большая роль в том, чтобы помочь нашим детям пережить эту ситуацию более благополучно, зависит именно от родителей и от того, как мы, взрослые, будем вести себя в ситуации организации жизнедеятельности наших детей в период самоизоляции.

Как помочь детям сохранить свое психологическое здоровье в период самоизоляции?

Родители самые близкие люди для детей, которые могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, временной социальной изоляции от сверстников и научить справляться с возможным стрессом. Для того, чтобы снизить вероятные эмоциональные воздействия временной изоляции научить ребёнка самостоятельно справляться с эмоциональными переживаниями связанные с этим, родители могут предпринять следующие шаги:



1. Необходимо сохранять и поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложной ситуации нам нельзя паниковать, нужно помнить, что данная ситуация обязательно изменится к лучшему, и скоро ребёнок вернётся к привычной ситуации общения со сверстниками и педагогами в школе.

Именно, доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что в данной ситуации тоже есть выход и можно организовать нахождение дома не менее интересными способами.

2. Воспринимать проблемы и переживания ребенка серьёзно, какими бы несущественными они нам, взрослым, не казались. Необходимо помочь детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх или печаль. У каждого ребёнка есть свой способ выражения эмоции. Иногда участие в творческой деятельности как игра, рисование, взаимный разговор могут облегчить для ребенка этот процесс. Дети чувствуют облегчение, зная, что их обязательно поймут и поддержат их близкие.

3. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько эта возможна, создавайте новые семейные правила (традиции), игры.

Необходимо обеспечить вовлечение детей в соответствующие возрасту в домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.



4. Насколько возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками/друзьями, обсудив такие виды контактов как регулярные телефонные или видео звонки, другие

соответствующие возрасту ребёнка коммуникации. Например, социальные сети в зависимости от возраста ребёнка с ограничением времени пользования.

5. Дети могут воспринимать и реагировать на стресс очень по-разному. И в этот период самоизоляции могут стать более тревожными, замкнутыми, раздраженными или перевозбужденными. Воспринимайте



реакции вашего ребёнка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, проявляйте больше любви и внимания к нему в этот период.

6. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными

эмоциями в непростой для них период.

7. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса, что можно заразиться от других людей, если они инфицированы вирусом. Что вирус может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые по воздуху из носа и рта больного при чихании или кашле. Эти капли могут попадать на окружающие предметы или поверхности, и здоровый человек, трогая их может также заразиться этим вирусом.

9. Объясните, как можно избежать заражения. О том, что нельзя посещать массовые мероприятия, контактировать с людьми, имеющими простудные заболевания, такими как кашель, насморк или чихание. Соблюдать правила личной гигиены и вести здоровый образ жизни.

10. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

11. Превратите рассказ о путях передачи коронавируса и профилактики в игру по типу «Да или нет» или «Верю – не верю».

12. По возможности, сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Нужно объяснить детям, что вы сами дадите достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

Надёжными источниками являются информация, размещенная на сайтах Министерства здравоохранения РФ и РТ.

13. Поощряйте физическую активность ребёнка, потому что стресс, которую они могут проживать, это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребёнку поможет любая деятельность, требующая физических усилий. Всевозможные гимнастики, физические упражнения, фитнес занятия, танцы, пение, всё это позволит детям на физическом уровне переработать то волнение, которое у них может эмоционально присутствовать.



14. Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд детей и подростков. На самом деле через такие творческие виды деятельности как рисование, склеивание различных моделей, украшение одежды все это позволит быть своеобразной эмоциональной «разрядкой» и нести успокоение - через работу воображения дети отвлекаются от негативных переживаний, повседневных проблем.

15. Самое важное, поощряйте у ребёнка стремление заботиться о ближних (представителях старшего поколения, младших детей, домашних питомцах). Не пренебрегайте стремлением ребёнка позаботиться о вас, его самых дорогих людях, родителях. Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то без него не проживёт», что этот ребёнок нужен не только как ребёнок, но и человек, от которого можно дожидаться помощи является дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом детей и подростков.

Уважаемые родители!

Соблюдая эти несложные рекомендации, Вы поможете своим детям справиться и пережить безболезненно тот период временной изоляции. Не сомневаюсь, что поддержка и понимание в семье, которые вы организуете для своих детей, наши общие усилия, помогут успешно справиться со сложившейся ситуацией.

Всем здоровья и благополучия!

Педагоги-психологи:

***Абзалова Рушания Муллануровна
Галявина Дилара Азатовна***