

## Въпроси и отговори: Ефектът COVID-19 върху психичното здраве на деца и родители и възможности за справяне

Ограниченията свързани с пандемия и социално отдалечаване предизвикано от COVID-19 оказват влияние върху благосъстоянието на възрастните и техните деца. Ето някои от често срещаните въпроси и притеснения, които родителите имат и предложения как да се справите с тях.



### Ключови точки

- Психичното здраве и благосъстоянието на децата и техните родители са повлияни негативно от пандемията COVID-19.
- Много семейства се борят с подобни проблеми. Като родителите могат да предприемат конкретни стъпки, за да помогнат на себе си и на децата си да се справят.

- Като възрастни, които се грижат за деца, не забравяйте да се грижите и за себе си и опитайте да мислите предимно за днешния ден.

Може да са необходими различни видове подкрепа на психичното здраве, докато се ориентираме в новите реалности, наложени от COVID-19. По-долу са изброени няколко от най-често задаваните въпроси и отговори за психичното здраве и благосъстоянието в условията на COVID-19. За някои деца и семейства това ръководство заедно с нашия списък с онлайн ресурси може да е достатъчно. Въпреки това, много семейства е възможно да се нуждаят от допълнителна подкрепа и ако това е така потърсете помощ от експерти по психично здраве и медицински лица, преди симптомите да се влошат.

### **1. Моето дете / тийнейджър се разстройва все повече с течение на времето и иска да знае кога всичко това ще приключи.**

За много семейства този въпрос е често на дневен ред. Ето няколко предложения, които могат да помогнат.

- Вслушайте се в притесненията на детето си и признайте чувствата му.
- Наблегнете на нещата, които могат да бъдат контролирани, като например следвайте препоръките на здравните служители. Това включва измиване на ръцете често и спазване на социална дистанция.
- Научете и използвайте техники за релаксация като дълбоко дишане и отделяне на време за медитация всеки ден.
- Създайте и спазвайте рутина. Това осигурява стабилност, последователност и усещане за спокойствие във време на несигурност.
- Помислете за отделяне на специално време всеки ден, за да се свържете с детето си. Прекарването на качествено време заедно може да помогне за облекчаване на безпокойството, изграждане на взаимоотношения и като цяло допринася за по-позитивен ден.
- Управлявайте собствената си тревожност. Начинът, по който управлявате вашите собствени реакции на тази ситуация, може да зададе тон за това как вашите деца реагират. Погрижете се за себе си и помолете за помощ, ако е необходимо.

### **2. Имаме повече семейни конфликти, защото сега сме винаги заедно.**

Много семейства се борят с този проблем. Трудно е, когато всички са у дома заедно и пространството е ограничено. Ето няколко предложения, които можете да опитате.

- Говорете със семейството си за очакванията и създайте семеен график, който е реалистичен и гъвкав. Помислете как всеки човек може да получи малко време и пространство за себе си, ако е необходимо.
- Планирайте положителни семейни преживявания като съвместна игра на настолни игри, готвене заедно, разходка и т.н.
- Приложете вид „пауза“, когато напрежението нарасне, при което всеки трябва да отдели няколко минути, за да се успокоят, преди да продължите да обсъждате разгорещен въпрос.
- Отделете време да се грижите за себе си. Практикувайте успокояващи техники, като дълбоко, спокойно дишане и внимателно отношение към околните.



### **3. Моето дете / тийнейджър е разстроено, защото се отменят всички специални събития, събирания и празници.**

За много млади хора това е сериозен проблем, често техните родители са разстроени също. Ето няколко предложения, които могат да помогнат.

- Слушам. Самото присъствие и готовност да слушате, дори ако не можете да разрешите проблема, може да бъде утешително за вашето дете.
- Потвърдете разочарованието на детето си. Може да кажете: „Напълно естествено е да се ядосваш за това, наистина не е честно!“ След това изразете увереност в способността им да издържат, да се адаптират и да се справят със ситуацията.
- Помогнете на детето си да се чувства добре за всичко, което е постигнало, докато сме в позиция на изчакване на възможности да продължи да расте, да се учи и развива. Например, можете да кажете: „Работили сте много усилено. Толкова се гордея с вашите усилия. Нямам търпение да видя какво ще правите след това.“
- Бъдете креативни и направете планиране! Измислете с детето си други начини за отбелязване на постижения и тържества.

### **4. Имам проблем със справянето със собствения си стрес и това ми пречи да помогна на детето ми да се справи със ситуацията.**

Естествено е да усещате допълнителен стрес в момент като този. Важно е да осъзнаете връзката между стреса си и стреса на детето си. Също като в самолет, важно е да си „сложите собствената кислородна маска“, преди да се опитате да помогнете на някой друг. Ето няколко идеи, които могат да помогнат.

- Фокусирайте се върху едно нещо в даден момент. Разглеждането на всичките ви проблеми наведнъж може да бъде много стресиращо.
- Потърсете помощ за задачи, в които това е възможно.
- Признайте стреса и чувствата си (напр. „Това е трудно!“).
- Бъдете мили към себе си (напр. „Не съм сам“, „Това ще отmine“).
- Намерете няколко минути, за да отпуснете тялото си (например, поемете няколко бавни вдишвания, задръжте топла чаша чай или вземете топъл душ или вана).
- Говорете с подкрепящ приятел или член на семейството.

## **5. Цикълът на сън на моето дете / тийнейджър е напълно обърнат или объркан. Какво трябва да направя?**

Много семейства се борят с този проблем. Ето няколко предложения, които могат да помогнат.

- Слушайте активно причините на вашия тийнейджър да иска да остане до късно и признайте плюсовете (например, много от децата, разполагат с време, в което не са обезпокоявани от никого вкъщи да правят това, което искат и то съвпада с естествения им циркаден ритъм и др.)
- Изразявайте тревогите си със спокоен тон (напр. „Липсата на качествен сън, намалена енергията ти за училище и цялостно справяне и възстановяване, нарушава имунното функциониране, и др.)
- Ангажирайте тийнейджъра си съвместно, като постепенно премествате времето за лягане с малки количества, по-близо до по-здравословно време. Това често започва с прилагане на по-ранно време за събуждане и ограничаване на дневните почивки, така че да са достатъчно сънливи, за да заспят по-рано.
- Като част от вашия план, помолете вашия тийнейджър да ви помогне да създадете гъвкав семеен график, който включва новите им указания за сън. Включете редовно време за хранене, рутинни процедури за къпане и хигиена, време за работа и почивка, както и приятни занимания за цялото семейство.

## **6. Моето дете / тийнейджър използва устройства твърде много. Какво да направя по въпроса?**

Това е притеснение, което много семейства имат. Ето няколко предложения, които могат да ви помогнат.

- Обсъдете честно с детето си защо употребата им е нараснала. Не забравяйте да изслушате причините им без преценка и след това да обобщите (напр. „Знам, че имам периоди от време, когато трябва да се съсредоточа върху работата и изглежда ти наистина цениш възможността да се свържеш с приятелите си онлайн, така че разчитаме на нашите екрани повече от всякога. ")

- Обсъдете открито и своите притеснения (напр. „Притеснявам се, че си пред екрани толкова много, че това пречи на съня и психичното ти здраве и следователно на цялостното ти здраве.“)
- Сътруднете си, за да излезете с компромисно решение (напр. „Да помислим заедно, за да намерим начин, по който да имаш време да общуваш с приятелите си (или да играете любимите си игри), но също така да обърнеш внимание на цялостното си здраве.“)
- Като част от сътрудничеството, помолете вашето дете / тийнейджър да помогне за създаването на гъвкав семеен график, който включва много дейности без екрани (напр. Разходки, настолни игри и т.н.), както и определено фиксирано време без устройства (напр. време за хранене и / или 1 час преди лягане).
- Опитайте се да не сте прекалено строги към себе си - това са необичайни времена за всички нас.



## **7. Моето дете / тийнейджър има предишна диагноза на психично заболяване и пандемията от COVID-19 влошава състоянието му.**

Пандемията COVID-19 прави предишните заболявания по-предизвикателни. Ето няколко предложения, които могат да ви помогнат.

- Основите са важни. Уверете се, че разполагате с основите на доброто психично здраве, като поддържате редовен режим на сън, хранене, упражнения и социален контакт.
- Идентифицирайте предишни стратегии. Помислете какво ви помогна да управлявате състоянието на детето си преди ограниченията на COVID-19? Смятате ли, че същите тези стратегии и методи на справяне, могат да бъдат използвани сега?
- Признайте предизвикателството. Добре е да приемете, че наистина е трудно, но работите много усилено и можете да се справите.

## **8. Добре сме, но ми е много трудно да работя въщи и да държа децата ангажирани в онлайн обучението.**

Това е притеснение, което много семейства имат. Ето няколко предложения, които могат да ви помогнат.

- Не бъдете твърде взискателни към себе си. Всъщност от вас се изисква да изпълнявате две работи за един пълен работен ден.
- Не очаквайте да работите с нормалния си капацитет. Бъдете проактивни с вашия работодател и колеги в задаването на реалистични очаквания за това какво можете да постигнете.
- Договорете реалистичен училищен план. Не забравяйте, че всички деца са в една и съща лодка. Не е реалистично да очаквате пълно образователна програма у дома. Приоритизирайте няколко ключови области. Нека учителят на детето ви знае различните проблеми на вашето семейство (напр. Достъп до компютри, родители, работещи и т.н.)
- Създайте гъвкав семеен график / рутина. Определете редовно време за сън и хранене, насърчавайте редовните процедури за къпане и хигиена, организирайте време за работа и почивка, и планирайте приятни занимания като семейство.
- Приемете, че ще се наложи да позволите повече от обичайното време на екрани за децата си, но също така планирайте дейности,

които не включват ползването на устройства. (например упражнения, готвене, игра на настолни игри като семейство и т.н.).

### **9. Чувствам се по-изплашен за физическото състояние / увреждане на детето / тийнейджъра.**

Нормално е да се чувствате стресирани и притеснени. Това е напълно очакван отговор на едно толкова несигурно време. Ето няколко предложения, които могат да бъдат полезни.

- Не забравяйте да бъдете добри и внимателни към себе си.
- Помислете какво е помогнало през други трудни моменти, свързани със здравето на вашето дете.
- Идентифицирайте кое е лесно контролируемо и кое не е контролируемо в момента. Помислете за опростяване на вашата рутина или рутината на вашето дете, за да я направите по-ефективна или по-лесна за управление.
- Делегирайте някои от вашите задачи на други членове на семейството, ако това е възможно.
- Създайте си приоритети. Разберете кое е най-важното, фокусирайте се първо върху това и си позволете да намалите стандартите си за по-малко важни неща (например колко чиста е къщата ви).

### **10. Имам проблеми с убеждаването на тийнейджъра си да спазва правилата за социално дистанциране.**

По-вероятно е да бъдете чути от тийнейджъра си, ако подходите спокойно. Позволете на вашия тийнейджър първо да изрази своята гледна точка. Опитайте и изразете интерес и разбиране за възгледите на вашия тийнейджър, дори ако не сте съгласни с него. Ето още няколко съвета, които могат да ви помогнат.

- Слушайте и след това изяснете какво казва детето ви (напр. „Изглежда, че наистина искаш да бъдеш близо до приятелите си и това е напълно естествено.“)
- Посочете ясно собствената си позиция (напр. „В тази ситуация с COVID-19 съм загрижен, че ти и твоите приятели, както и семействата ни, сме изложени на риск.“)



- Предложете компромис или решение (напр. „Какво ще кажеш да измислим начин да общуваш с приятелите си, който да е безопасен за всички?“)



### **11. Чувствам се притеснен от финансовото си състояние и това се отразява на семейството / родителството / функционирането ми.**

Това е много предизвикателно време също и в този аспект. Ето няколко предложения, които могат да помогнат.

- Опитайте се да се фокусирате върху настоящия ден.
- Преминете към директно решаване на конкретен проблем (напр. Консултирайте се за възможности свързани с получаване на държавна финансова помощ, свържете се с наемодателя си за удължаване на срока за плащане на наема и т.н.), но най-вече често правете емоционални почивки.

- Намерете време да се погрижите за себе си, като правите неща като: 10-минутна разходка навън, медитация, вземане на душ или разговор с подкрепящ приятел или член на семейството.

## **12. Децата ми се отегчават и не знам как да им помогна.**

Нормално е децата да скучаят, тъй като не са заети със същите дейности, както обикновено. Скуката не е непременно лошо нещо, въпреки че може да бъде неприятна за всички. Ето няколко идеи за справяне със скуката.

- Работете с детето си, за да създадете график / ежедневиe. Уверете се, че детето ви е наясно какво включва дневният график и е част от процеса за създаването му.
- Като се има предвид, че ограниченията на COVID-19 може да съществуват за известно време, ще бъде важно да преглеждате често този график, за да сте сигурни, че детето ви все още се интересува от ежедневиите дейности.
- Опитайте се да включите няколко вида дейности на ден за разнообразие. Например физическа активност, общуване с приятели онлайн или по телефона, настолни игри, креативни дейности, спокойно време, семейно време и др. Тези различни дейности трябва да се основават на интересите на вашето дете.
- Помислете за съставяне на списък с дейности за свободното време, които детето ви може да извършва самостоятелно, когато се окаже без планирана дейност. Например можете да включите дейности като четене на книга, подреждане на нов пъзел, подреждане на стаята, обаждане на приятел, почистване на бюрото, игра навън, рисуване и т.н.
- Вижте дали вие и вашето дете можете да подходите към общи дейности с ново любопитство или по-задълбочен поглед (напр. „Ами ако се престорим, че сме кацнали от Марс и не знаем какво е това? Какво щяхме да видим?“)
- Не се страхувайте да питате. Обърнете се към други родители и насърчете детето си да говори с други деца, за да получи идеи как да остане активно и заето.



**13. Децата ми започват да се притесняват за нашето здраве и финанси и не искам това да увеличава притесненията им.**

Децата често могат да усетят стреса на родителите си и често се тревожат за благосъстоянието на семейството. Освен това в медиите и в ежедневните ни разговори се изтъкват здравни и финансови проблеми. Ето няколко идеи как да подкрепите детето си.

- Убедете детето си, че правите всичко възможно, за да се грижите за собственото си здраве и вземате всички необходими предпазни мерки, за да останете здрави.
- Успокойте детето си, че текущата ситуация е временна и че имате достъп до подходящата подкрепа за финансово управление в този момент.
- Винаги бъдете честни и предоставяйте информация, подходяща за възрастта.
- Опитайте се да избягвате да гледате новините с детето си.

- Дайте ръководството на детето си в тези разговори. Започнете като му предоставите малка част от информацията и изчакайте детето ви да зададе допълнителни въпроси.
- Потърсете подкрепа и помощ от специалисти, ако имате нужда от такава.

*Източник: Aboutkidshealth.ca*