

Подкрепа на деца в извънредна ситуация

За родители





Ситуацията с новия вирус *COVID-19* разтревожи възрастни и деца. Въпреки че не знаем къде и до каква степен болестта може да се разпространи в България, ние знаем, че е заразна и тежестта на заболяването може да бъде различна за всеки човек, както и че има стъпки, които можем да предприемем за предотвратяване на разпространението на инфекция.

Признаването на ниво на загриженост, без паника е подходящо и може да доведе до предприемане на действия, които намаляват риска от заболяване и последици върху емоционалното състояние на членовете на семейството.

Помощта към децата да се справят с тревожността, поради създалата се обстановка, изисква предоставянето на точна информация и факти за превенция, без да предизвиква неоправдана и засилена тревога.



Много е важно да запомните, че децата търсят възрастните за насоки как да реагират при стресови събития. Ако родителите изглеждат прекалено притеснени, тревожността на децата може да нарасне. Родителите трябва да уверят децата, че всички служители работят усилено, за да осигурят хората в цялата страна да бъдат здрави.



Въпреки това децата също се нуждаят от фактическа, подходяща за възрастта информация за потенциалната сериозност на риска от заболяване и конкретни инструкции как да се избегнат инфекции и разпространение на болестта.



Обучението на децата на положителни превантивни мерки, разговарянето с тях за техните страхове и даването на чувство за някакъв контрол върху риска от инфекция може да помогне за намаляване на тревожността.





“Семейството е спасителният ти пояс в бурното море на живота.”

Дж. К. Роулинг

“Други неща може да ни променят през живота, но всичко започва и свършва със семейството.”

Антъни Бранд

Специфични насоки

- Останете спокойни и бъдете успокояващи.
- Децата ще реагират и ще следват вашите вербални и невербални реакции.
- Това, което казвате и правите във връзка с вируса COVID-19, текущите усилия за превенция и свързаните с това събития, може или да увеличи, или да намали тревожността на децата ви.
- Кажете на децата си, че те и вашето семейство сте добре.

- Бъдете честни и използвайте ясни и точни послания
- При липса на фактическа информация децата често си представят ситуации, много по-лоши от реалността.
- Не пренебрегвайте техните притеснения, а по-скоро обяснете, че в момента малко хора в страната са болни от COVID-19.
- Може да се каже, че тази болест се разпространява между хора, които са в близък контакт помежду си - когато заразеният човек кашля или киха.
- също, че може да се разпространи, когато докоснете заражена повърхност или предмет, затова е важна хигиената.

Специфични насоки

- Напомнете им, че вие като родители и възрастните от училище, се грижите за тяхната безопасност и здраве.
- Позволете на децата си да говорят за своите чувства и емоции, помогнете им да преосмислят своите притеснения в подходяща перспектива.

Специфични насоки

- Бъдете на разположение за тях.
- Децата може да се нуждаят от допълнително внимание от вас и може да искат да говорят за своите притеснения, страхове, да търсят отговори на въпросите си.
- Важно е да знаят, че имат някой, който ще ги изслуша.
- Имайте време за тях.
- Кажете им, че ги обичате и подкрепяте.
- Дайте им много обич и време.

Специфични насоки

- Следете гледането на телевизия и социалните медии, не оставяйте детето без надзор пред екран.
- Ограничете гледането на телевизия или достъпа до информация от външни източници
- Опитайте се да избягвате да гледате или слушате информация пред тях, която може да разстрои децата.
- След онлайн обучението у дома им помогнете с домашните и помислете за съвместни полезни и забавни дейности.

Специфични насоки

- Говорете с детето си за това колко истории за COVID-19 в интернет могат да се основават на слухове и неточна информация.
- Говорете с детето си с фактическа информация за заболяването - това може да помогне за намаляване на тревожността им.
- Постоянното гледане на новини за състоянието на COVID-19 може да увеличи тревожността - избягвайте това.

Специфични насоки

- Имайте предвид, че неподходящата за възрастта на детето информация, може да предизвика безпокойство или объркване, особено при малките
- Вместо това включете детето си в игри или други интересни дейности, по възможност да участвате заедно
- Времето за извънредна ваканция и обучение у дома е време, което не сте имали досега за тях
- По възможност ограничете срещите им с връстници извън дома

Специфични насоки

- Поддържайте нормална рутина у дома, доколкото е възможно.
- Спазвайте редовен график, тъй като това може да бъде успокояващо и подобрява физическото здраве.
- Насърчавайте децата си да бъдат в крак с техните образователни занимания, но не ги притискайте, ако изглеждат преуморени или неподготвени за новия начин на обучение.
- Покажете им забавната страна да учат от вкъщи и да проявяват самостоятелност.

Преглед и моделиране на основни практики за хигиена и здравословен начин на живот за защита

- Напомняйте им, че ръцете е добре да се мият няколко пъти на ден в продължение на най-малко 20 секунди, за да бъде по-забавно може да е пеейки любима песничка (за по-малките).
- Напомняйте им да покриват устата си в сгъвката на лакътя, когато киха или кашля.
- Не споделяйте обща храна или напитки.
- Практикувайте да давате „удари“ с юмрук или лакът вместо поздрав или ръкостискане.

- Даването на насоки на децата какво могат да направят, за да предотвратят инфекцията, им дава по-голямо чувство за контрол върху разпространението на болестта и ще помогне да се намали тревожността им.
- Насърчавайте детето си да яде балансирана храна, да спи достатъчно и да спортува редовно у дома или навън на спокойно място в парка, това ще им помогне да развият силна имунна система за борба с болестите.

- 
- Говорете с вашия личен лекар или потърсете вашия училищен психолог, ако детето ви има затруднения в резултат на тревожност или стрес, свързани с COVID-19.
 - Те могат да дадат насоки и подкрепа на вашето дете в извънредна ситуация.

Децата може би имат нужда повече от всякога:

- **да споделят и да бъдат изслушани**
- **да срещнат разбиране и подкрепа**
- **да се чувстват обичани**
- **да са обградени с внимание**
- **да имат време за тях**
- **да бъдете до тях и, че ще останете с тях**
- **да им помагате с ученето у дома**
- **да бъдете честни**
- **да поиграете заедно**
- **да им вдъхнете спокойствие**