



Институт
Семейного Воспитания

СКАЖИТЕ ПАНИКЕ СТОП!!!

*Уважаемые родители, классные руководители
и школьные психологи!*

Вирус охватывает весь мир. Растут тревожность и паника. Все раздают советы о том как обезопасить себя и свою семью.

В ситуации, когда Правительство Казахстана объявило о специальных превентивных мерах в связи с тем, что коронавирусную инфекцию провозгласили пандемией, на вас ложится дополнительная ответственность за психологическое состояние наиболее уязвимой категории населения – детей и подростков. Необходимо принять меры, чтобы стрессовая ситуация, вызванная угрозой, которую несет пандемия, не повлекла за собой серьезную психологическую нагрузку, потенциально влияющую на последующее психологическое развитие детей.

Решением Правительства РК с 16 марта по 5 апреля объявляются каникулы для школьников. Значит, необходимо обеспечить информацией родителей учащихся о грамотном поведении в чрезвычайной ситуации. При этом необходимо не стимулировать проявление у них тревожности, а стараться избегать стрессовых ситуаций.

Пока другие портят себе нервы, пересылают друг другу страшные новости – вы должны думать о своей семье, о своих детях.

И ВОТ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.



*Институт
Семейного Воспитания*

СОВЕТ № 1

Важно не забывать, что дети очень чутко улавливают и остро реагируют на эмоциональное состояние родителей.

И если взрослые не научатся справляться с собой, будут сеять ажиотаж и панику, то ребенок любого возраста неизбежно «заразится» этими неконструктивными состояниями и уйдет в эмоциональный «штопор».

ОТСЮДА: перестаньте гуглить симптомы и выискивать у себя эти болезни. Чтобы снизить уровень тревожности, прекратите мониторить новости и соцсети.

ПОЭТОМУ: дорогие родители, заботьтесь о себе, о своем физическом и душевном здоровье, ваши жизненные силы нужны вашим детям! Никто лучше вас им не поможет и не поддержит. Не впадайте в панику, сохраняйте способность к здравым рассуждениям и спокойным разумным реакциям на сообщения в СМИ.





ВАЖНО: испытывая стресс, не срывайтесь на ребенке. Вы можете испытывать очень сильное напряжение, как и много людей вокруг. Стресс может сделать любого из нас раздражительным, готовым в любой момент «взорваться».

ОТСЮДА: вы окажете ребенку огромную помощь, если не поддадитесь панике и не будете повышать на него голос.

ПОЭТОМУ: необходимо всегда помнить, что ребенок принимает близко к сердцу то, что было сказано родителями в запале. Вдохните-выдохните и максимально спокойно объясните ему, что вы тоже взволнованы, как и многие люди сегодня на планете. И поэтому любая дополнительная стрессовая ситуация сейчас не нужна. Сейчас наступает время, когда близкие люди, как никогда, должны беречь друга друга.





ВАЖНО: помнить, что на родителях лежит обязанность организовать для ребенка достаточное время на сон и/или отдых.

Это особенно важно в чрезвычайных ситуациях, которые могут вызывать у детей страхи и, как следствие, нарушение режима сна и бодрствования. Если ребенок не высыпается, у него не будет достаточного количества энергии, необходимой для борьбы со стрессом.

ОТСЮДА: родители должны приложить все усилия, чтобы ребенок получал достаточное время для сна каждую ночь, а, если он привык, то и времени на дневной сон. Отход ребенка ко сну должен происходить в одинаковое время, в прохладном проветренном помещении, при соблюдении привычных ему ритуалов отхода ко сну (например, любимая пижама, привычное освещение и проч.).

То же самое касается и отдыха: как перемены вида деятельности, как движения, которое, как ни странно, также является для детей ситуацией отдыха. Ситуация карантина позволяет нам больше времени быть со своими детьми, и отдыхая, мы можем с ними поиграть в настольные игры, посмотреть мультфильмы и фильмы, комментируя их.

ПОЭТОМУ: не забывайте, что достаточное время для полноценного отдыха и сна имеет решающее значение для психического и физического здоровья детей.





ВАЖНО: обеспечьте детям полноценное правильное питание.

Правильное питание – очень важный элемент борьбы со стрессом, особенно у детей.

ОТСЮДА: рацион должен быть сбалансированным. Детей следует поощрять увеличивать потребление фруктов и овощей, зелени и злаков. Однако многие из современных детей не любят есть овощи, предпочитают фруктам разнообразные конфеты и иные, не всегда полезные для них продукты.

ПОЭТОМУ: необходимо не только приносить домой овощи и фрукты, но с помощью детей придумывать интересные блюда из них. Кроме того, наконец появилось время освоить фигурное вырезание украшений из овощей и фруктов (карвинг), так как в таком виде эти продукты наиболее привлекательны для детей.





ВАЖНО: родителям необходимо оказать ребенку поддержку и одобрение.

Именно в ситуации стресса ребенок более, чем обычно нуждается в похвале и поощрении, хочет, чтобы мама и папа его обняли, одобрительно похлопали по спине, поцеловали и т.д.

ОТСЮДА: правило «восемь объятий в день» сейчас актуально, как никогда. Хвалите ребенка, используя любую возможность. Каждый ребенок должен знать, что родители всегда готовы прийти им на помощь и поддержать. Просите его помощи и поддержки, и это позволит ему почувствовать себя опорой для вас.

ПОЭТОМУ: максимально увеличьте количество доброжелательных тактильных контактов с ребенком, какого бы возраста он ни был. Это могут быть не только «обнимашки», но и классические игры в «ладушки» (и пусть ребенок вырос, заодно и посмеетесь!), и ручной массаж, многое другое...





ВАЖНО: родители должны быть готовы внимательно слушать, когда детям необходимо высказаться.

Если дети нуждаются в помощи при обсуждении причины их волнения, им важно задавать открытые вопросы (то есть вопросы, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет» и которые предполагают развернутые ответы).

Одно из преимуществ обсуждения стрессовых факторов заключается в том, что оно повышает осведомленность ребенка. Кроме того, родители должны быть готовы делиться некоторыми примерами своих стрессовых ситуаций и соответствующих переживаний, чтобы дети знали, что их чувства нормальны и естественны.

ОТСЮДА: берите на заметку вот эти примеры открытых вопросов: «Что ты думаешь о...?»; «Что ты чувствуешь по поводу...?»; «Приведи три аргумента «за» и «против»...», «Что бы ты мне посоветовал в ситуации...?».

ПОЭТОМУ: помните, что «слушать и слышать» ребенка отныне наш девиз! Общаемся, обсуждаем, выслушиваем, не прерываем, советуемся.





ВАЖНО: помогайте детям овладевать навыками релаксации.

Применение навыков расслабления - один из способов помочь детям снять напряжение, вызванное стрессом. Существуют различные специфические методы релаксации, которым можно обучить детей.

ОТСЮДА: ищем видеоролики с занятиями йогой для детей, играми с песком и водой. Также полезно, например, сделать ритмические дыхательные упражнения, так как при стрессе и тревожности очень учащается дыхание. В этой связи вспоминаем старые рецепты изготовления мыльных пузырей в домашних условиях, ибо их выдувание является одним из наиболее действенных способов релаксации. Полезно также вспоминать или придумывать позитивные и расслабляющие образы (например, летние игры или яркие поездки).

ПОЭТОМУ: вместе с детьми использует время карантина для расслабления и для того, чтобы вместе получить удовольствие!





ВАЖНО: обеспечьте детям постоянный режим или расписание.

Детям нужна предсказуемость. Им легче разобраться, чего следует ожидать от жизни, если у них есть расписание с прописанным временем на прием пищи, выполнение домашней работы, сон и т. д. Это, в свою очередь, помогает им чувствовать себя в безопасности и снижает уровень стресса.

ОТСЮДА: Это особенно важно в ситуации каникул – продумайте, чем и когда будет заниматься ваш ребенок.

ПОЭТОМУ: садитесь вместе и составляйте ментальную карту жизни семьи, каждого из ее членов на время карантина. Это веселое и полезное занятие, которое поможет упорядочить ситуацию. Только запаситесь цветными карандашами и фломастерами, заодно и приведете в порядок все имеющиеся письменные и рисовальные принадлежности!





ВАЖНО: позаботьтесь о том, чтобы ребенок делал то, что доставляет ему удовольствие.

Когда дети испытывают чрезмерное напряжение, родители должны побуждать их делать то, что им нравится (например, заниматься спортом, слушать музыку, играть в игры, рисовать, читать, играть с домашними животными и т.д.).

ОТСЮДА: надо помнить, что для того, чтобы снизить уровень стресса, занятия должны быть приятными и отвлекать детей от создавшейся ситуации.

ПОЭТОМУ: составьте чек-лист – «100 удовольствий на неделю», «Что я хочу», либо «четыре радости, которые я сегодня испытаю» или аналогичные. Предвкушение удовольствия – это само по себе удовольствие!





ВАЖНО: следите за тем, чтобы ребенок регулярно делал физические упражнения.

Регулярные физические упражнения – отличный способ борьбы со стрессом. Прежде всего, они помогают снять напряжение, которое накапливается в детском организме. Во-вторых, упражнения предусматривают физические нагрузки, которые позволяют организму становиться более эффективным в борьбе со стрессами. Наконец, физические упражнения помогают отвлечься и расслабить мозг.

ОТСЮДА: вспоминаем все возможные игры, которые современные дети уже забыли («штандер-мандер», «резиночки», «классики» и проч.), а также помним, что дети будут охотнее выполнять физические упражнения, если их родители тоже регулярно будут заниматься спортом или играть с ними в активные игры. И не забывать, что физические упражнения теряют свою эффективность в борьбе со стрессом, если их не выполнять регулярно

ПОЭТОМУ: найдите, не столь важно, какие виды упражнений вы выбираете для ребенка. Важно, чтобы детям они нравились.





ВАЖНО: нельзя изолировать себя от общества.

Даже при вынужденной изоляции надо общаться с друзьями по телефону или по видеосвязи. Поддерживайте связь ваших детей с друзьями и одноклассниками.

ОТСЮДА: сами напоминайте детям, что надо позвонить бабушке, дедушке и другим родственникам, обсудить с друзьями просмотренный фильм или посоветовать им поиграть в понравившуюся игру.

ПОЭТОМУ: придумывайте поводы для общения, организуйте мини-скайп-встречи, видео-общение.





И, НАПОСЛЕДОК:

В данное время все кому ни лень раздают сомнительные, с психологической точки зрения, советы. Многие люди специально нагнетают панику. Родители должны быть внимательны при получении любой информации.

Если вы, уважаемые классные руководители и школьные психологи, доведете эти советы до родителей, вы не только поможете семьям успешно справиться с ситуацией, сложившейся в связи с пандемией вируса, но и упрочите взаимодействие семьи и школы!

