Уважаеми родители, предвид създалата се ситуация съм наясно, че всеки има нужда от насока и подкрепа. Затова в качеството си на психолог в ДГ „Мечо Пух“ реших да подготвя този материал, който вярвам, че може да е от полза за справяне в трудни за вас ситуации. За мен, както знаете и за целият ни екип НАШИТЕ ДЕЦА от „Мечо Пух“ са ОСОБЕНО СПЕЦИАЛНИ И ВАЖНИ и трябва да бъдат отново обгрижени по най-добрия начин. Наясно съм, че доста от вас имат деца и от други възрастови групи, затова ще дам насоки и за тях.

РЕАКЦИИ НА СТРЕС ПРИ ДЕЦАТА И СПРАВЯНЕ:

**ПРИ ДЕЦА В ДЕТСКА ГРАДИНА**

**ВЪЗМОЖНИ РЕАКЦИИ:**

Страх да останат сами.

Проблеми със съня, кошмари.

Затруднения в речта.

Регресивно поведение – смучене на пръст, изпускане по малка/голяма нужда.

Общо неразположение и болки в стомаха, главата и други части на тялото, без физиологична причина.

Промяна в апетита

Повишена чувствителност, избухвания, плач, мрънкане, безпокойство, вкопчване в родителите, следене и отразяване на тяхното поведение

**НАСОКИ ЗА СПРАВЯНЕ :**

Бъдете търпеливи и приемащи.

Говорете спокойно и ги прегръщайте.

Особено важно е да знаете, че децата са съвършени „попивателни на емоции“ от родителите си. В този възрастов период те имат способността да „улавят“ по изумително точенначин емоцията на родителя си и да реагират през нея. Затова от изключителна важност е да успявате да контролирате вашата тревожност, гняв, страхове, безпокойство… Важно е да се опитвате да управлявате емоциите си, така че това да не води до допълнителна реорганизация в ежедневието ви.

Насърчете справянето на децата чрез окуражаване, настолни и интерактивни игри, разказване на интересни истории/може и да са измислени от вас/, четене на приказки, където героите дори и да имат трудности и премеждия – накрая всичко завършва позитивно. Може да подберете за гледане подходящи детски филми,ако децата настояват за това - без разбира се да се прекалява с продължителността им - 40 минути на ден са в безопасното време.

За кратко време може да промените режима на съня на децата, така, че да бъдат по-дълго време с вас или да спят при вас, ако се чувстват много изплашени и тревожни .

Помислете за успокояващи ритуали преди лягане – чаша топло мляко, по-топъл душ, слушане на подходяща музика, занимания, които намаляват динамиката, действат релаксиращо и успокояващо.

Стремете се да спазвате ежедневните семейни дейности

Избягвайте излагането на децата на негативниновини и това перманентно да са свидетели на вперените ви тревожни погледи в усиления до край телевизор !

**ПРИ ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 6 – 12 г.**

**ВЪЗМОЖНИ РЕАКЦИИ :**

Прилепване/вкопчване към родителите.

Проблеми със съня, кошмари.

Загуба/повишен апетит.

Раздразнителност, хленчене, агресивно поведение.

Нарушаване на съня/апетита.

Физически симптоми – главоболие, стомашни болки.

Затваряне в собствения свят и загуба на интерес към връстници.

Конкуренция за вниманието на родителите.

Незаинтересованост към задължения у дома и бързо забравяне на нова информация, уроци.

НАСОКИ ЗА СПРАВЯНЕ:

Бъдете търпеливи, приемащи, показвайте модели за контрол над ситуацията – хигиена, информираност.

Насърчете справянето чрез задаване на въпроси, споделяне,  използване на социалните мрежи за връзка с връстници, приятели, учители. Поддържане на контакт от разстояние с баби, дядовци, възрастни членове на семейството.

Физически упражнения и активности, съобразени с условията.

Образованост чрез четене, исторически и документални филми, платформи на Просвета, Уча се, приложения за учене на чужди езици.

Следете за хигиената на съня.

Активно участие в домакински задължения, полезни.

Подпомагане на братя и сестри и планиране на стратегии за подобряване на здравното поведение.

Обсъдете и адресирайте стигмата, предразсъдъците и потенциалните несправедливости, възникващи по време на епидемията.

Ограничете негативната информация, насърчаване на достоверна информираност.

**ПРИ ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 13 – 18 г.**

ВЪЗМОЖНИ РЕАКЦИИ:

Прибързани, необмислени, рискови действия.

Главоболие, стомашни болки.

Възбуда или липса на енергия, апатия.

Пренебрегване на предпазните мерки по отношение на спазването на лична хигиена.

Срещи с връстници, големи компании, прегръдки, целувки.

Изолиране от връстници и любими хора.

Притеснения и чувствителност относно заклеймяването на болните и заразоносителите, и несправедливостите.

Избягване/липса на интерес към училището.

Склонност към употреба на субстанции, цигари, алкохол.

НАСОКИ ЗА СПРАВЯНЕ:

Бъдете търпеливи, приемащи, показвайте модели за установяване на контрол над ситуацията – хигиена, информираност, ограничаване на контактите.

Дискусия, споделяне на мнение, идеи, решения относно ситуацията.

Поддържане на контакт с връстници, приятели, учители. Съвместни игри през социалните мрежи /ако имат нужда от такива това да става под ваш контрол/.

Правете физически упражнения и активности, съобразени с условията.

Сега е времето което да посветите на образованост на децата си – исторически и документални филми, платформи на Просвета, Уча се, приложения за учене на чужди езици.

Следете за хигиената на съня.

Установете ясно разпределение на домакински задължения, учебна ангажираност и с какво могат децата да бъдат полезни.

Разговаряйте за добри практики за принос към обществото.

Избягвайте негативните коментари и тревожните събития.

Родители, разговаряйте с деца за това, което се случва в момента и за тяхната лична отговорност по достъпен за тях начин, който да не звучи плашещо и катастрофално, а по-скоро информативно. Изградената нагласа, че те по-рядко биват засегнати пряко от COVID-19 не ги прави супергерои. Напротив, може да насърчи тяхното рисково поведение и да ги направи разпространители на болестта с непредвидими последствия.

Не бъдете гневни на системата на образование и здравеопазване, за провалените почивки, групови занимания и учебен процес. Помислете, че вие и вашите родители ще бъдете предпазени от заболяване, благодарение на прилагането на превантивните мерки.

**С уважение : Дани Пейкова : психолог, психотерапевт** .