

COVID 19: благополучие вас и ваших детей



Следующие советы помогут вам снизить стресс и тревогу у вас и ваших детей в свете глобальной вспышки эпидемии COVID-19.

Это советы для вас как родителя, но их также могут использовать старшие дети, которые ухаживают за детьми, или опекуны детей.

Почему важно ваше благополучие

Стресс, страх и тревога влияют на людей во многих отношениях и могут заставить вас чувствовать себя истощенными как физически, так и психически. Важно не падать духом в это время. Пожалуйста, ознакомьтесь с нижеприведенными причинами, почему ваше благополучие как родителя так важно.

- Вы сможете более четко мыслить и принимать решения
- Вы сможете лучше справляться с проблемами
- Вы будете более терпеливо относиться к ситуации и к своим детям, которые могут проявлять разочарование, гнев, грусть и т.д.
- Вы сможете лучше понимать чувства и поведение своих детей
- Пребывание в хорошем расположении духа помогает вашему телу быть сильным
- Дети до 12 лет понимают внешний мир так, как вы реагируете на него. Их благополучие напрямую связано с вашим благополучием. Они зеркально отражают ваши действия и реакции на стресс.

Советы для вашего эмоционального благополучия

Существует много способов, которые позволят вам не пасть духом в эти трудные времена. См. список советов ниже. Если ранее вы проводили расслабляющие ритуалы или действия, которые можете делать дома, постарайтесь сохранить это в своей повседневной жизни.

- Полноценно отдыхайте, но не проводите больше времени в постели, чем обычно, придерживайтесь обычного графика сна.
- Уделяйте себе хотя бы пять минут в день.
- Общайтесь с друзьями или соседями; если вы не можете выйти из дома, вы можете позвонить или написать им.
- Воздержитесь от непрерывного поиска новостей. Вместо этого, просматривайте новости в определенное время один раз в день.
- Постарайтесь отличать факты от слухов.
- Убедитесь, что вы двигаетесь каждый день, даже если не можете покинуть место, где живете.
- Поскольку вы соблюдаете все нормы гигиены и правила контактов с другими, гордитесь тем, что вы делаете все, что можете, чтобы защитить себя и свою семью.
- Примите, что вы человек. Чувства тревоги, страха и/или гнева нормальны. Когда вы испытываете такие чувства, попробуйте подумать о красивых вещах, говорить мягче и медленнее и ровно дышать.

Советы, как помочь детям чувствовать себя хорошо:

Советы для любого возраста:

- Детям нужно видеть, что не все в их жизни изменилось. Насколько это возможно, придерживайтесь обычного режима приема еды, умывания, игр и сна.
- Используйте советы для действий, которые также включены в этот пакет.
- Максимально поддерживайте детей, чтобы они продолжали учиться и играть, несмотря на то, что они не посещают школу.

Советы для возрастных групп:

От 0 до 3-х лет

- Дети чувствительны к вашему эмоциональному присутствию и физической близости. Постарайтесь как можно больше обращаться к ним таким же образом, как и раньше, даже если они малыши.
- В возрасте около двух лет дети часто употребляют слово "нет". Примите это как нормальное поведение

От 3-х до 6-ти лет

- Напомните ребенку, что вы здесь, чтобы хорошо о нем заботиться.
- Некоторые дети могут потерять способности, которые они приобрели раньше, например, у них может начаться энурез, это нормальная реакция на стресс.
- Дети в этом возрасте исследуют вещи и любят быть занятыми. Не ограничивайте их, но убедитесь, что это происходит там, где вы живете, если этого требуют власти.

От 6-ти до 11-ти лет

- У детей этой возрастной группы могут быть кошмары и опасения по поводу потери родителей, бабушек, дедушек или других близких людей. Ответьте, что понимаете чувство и нормализуйте его, "если ты думаешь, что бабушка в опасности, то это страшно..."
- Спросите своего ребенка, о чем он думает и/или чего боится (особенно у младших детей объяснения и представления могут быть гораздо страшнее реальности).
- Позвольте детям говорить и выразить то, чего боятся. Вы можете использовать такие фразы, как "некоторые дети боятся, что..."
- Поговорите с детьми о событиях, не преувеличивайте, будьте честны и не давайте ложных обещаний.
- Сообщите детям, почему "политика пребывания дома" - это для профилактики - а не потому, что опасно выходить на улицу.
- Напомните ребенку, что вы здесь, чтобы хорошо о нем заботиться.

- Подбодрите ребенка, что эта ситуация не навсегда (но, опять же, не давайте ложных обещаний).
- Не следите за новостями в течение всего дня.
- Избегайте говорить о количестве тяжелобольных людей или умерших.

От 12-ти лет и старше

- Дети этой возрастной группы, скорее всего, сами изучат имеющуюся информацию. Тем не менее, у них может не быть возможности отличить факты от слухов. Они могут конфликтовать с вами через сообщения, которые могут спровоцировать панику. Сохраняйте спокойствие и помогите им понять реальность.
- У детей могут быть вспышки гнева. Эта реакция, в целом, является характерной для этой возрастной группы, но во время повышенного стресса, страха и неопределенности вспышек может быть больше.
- Дети этой возрастной группы эмоционально зависят от своих друзей-ровесников. Примите, что вашему ребенку приходится трудно в случае ограничения этих контактов. Тем не менее, не допускайте исключений для ограничений.
- Дети этой возрастной группы часто сами изолируются, когда находятся дома. Это нормально на этом этапе их развития.
- Детям этой возрастной группы нужны факты. Они очень чувствительны и быстро понимают, когда вы скрываете правду или утаиваете от них информацию. Это приведет к тому, что они не будут доверять вам или рассматривать вас в качестве источника достоверной информации.

Контактное лицо:

Коэн Севенантс (Koen Sevenants), доктор философии: ksevenants@unicef.org

Эшли Немиро (Ashley Nemiro), доктор философии: ane@redbarnet.dk