

Охрана психического здоровья подростков во время вспышки COVID-19 (информация для родителей)



Уважаемые родители!

Сегодня мы вновь переживаем трудное для всех нас время. Родителям и близким подростка важно постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему и помочь подростку пережить сложный период.

На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей. Для максимального снижения риска инфицирования подросткам лучше оставаться дома.

Общайтесь с подростками больше! Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то хороший фильм, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Создавайте условия для обучения подростка в дистанционном режиме. Интересуйтесь успехами, проблемами, трудностями на данном этапе обучения. Взаимодействуйте с классным руководителем ребенка. Поощряйте и хвалите за хорошие результаты.

Разрешайте общаться подросткам со сверстниками, используя такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети), но с ограничением времени.

Создавайте благоприятную среду дома. Ребенку дома должно быть хорошо и интересно. У каждого человека есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Подростки будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Прислушивайтесь к тому, что его волнует, окружите своего ребенка любовью и вниманием.

Объясняйте, давайте нужную информацию. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство.

Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы ваших детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей! Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.

Напомните детям о путях передачи коронавируса:

Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1,5 метра.

Объясните, как избежать заражения:

- не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
- не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.);
- как можно чаще мыть руки с мылом;
- по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос;
- носить маску;
- по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
- избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
- вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансировано питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

Очень важно сохранять оптимизм и помнить, что самоизоляция – это временные меры, требующие определенной дисциплины и терпения от каждого члена семьи.

Будьте здоровы, физически и эмоционально!

