



COVID 19 И НАШИТЕ ДЕЦА: ДА ГИ ПОДКРЕПИМ С ЛЮБОВ И РАЗБИРАНЕ

Уважаеми родители,

Животът на децата ни вече е променен. В създалата се нова ситуация тревожността и несигурността им се увеличават, постоянната свързаност с технически средства и глобалната мрежа променят навиците, нагласите и социалната им свързаност.

Според експертите на СЗО „в периоди на стрес и криза е обичайно децата в по-голяма степен да търсят привързаност и да имат повече изисквания към родителите си. Разговаряйте с децата си за COVID-19 открито и по подходящ за възрастта им начин. Ако имат някакви притеснения, обсъждането на тези притеснения заедно с децата може да намали тяхната тревожност. Децата наблюдават поведението и емоциите на възрастните, за да търсят ориентири как да се справят със собствените си емоции в трудни моменти.“

Трябва да бъдем много внимателни към собственото си поведение и да отделяме на децата много повече време, отколкото при нормални условия. За Ваше улеснение предлагаме няколко практични съвета за това, как да се погрижите за психичното здраве на децата си.

**ДА ИМАТ ДЕЦАТА НИ СТРАХОВЕ И
ПРИТЕСНЕНИЯ НЕ Е НИТО
СРАМНО, НИТО ОСЪДИТЕЛНО, НО
ДА НЕ ИМ ПОМОГНЕМ ДА СЕ
СПРАВЯТ С ТОВА Е
БЕЗОТГОВОРНО. ЕМОЦИИТЕ ИМ
ДНЕС СЕ ПРЕВРЪЩАТ В
ПОВЕДЕНИЕ УТРЕ.**

*„Да опазим психичното здраве на учениците“
Инициатива на доц. д-р Ивайло Симеонов,
Кмет на Община Елин Пелин*



Как да познаем дали детето ни има симптоми на нарушено психично здраве?

Регистрирайте честите прояви на:

- тревожност;
- раздразнителност;
- безпокойство;
- трудна концентрация;
- разсеяност;
- неувереност;
- потиснатост;
- страх;
- загуба на интерес;
- липса на мотивация за учене;
- затруднения в общуването;
- нездравословно хранене;
- нарушен сън;
- чувство за вина;
- телесни оплаквания – главоболие, коремни болки, задух;
- агресивно поведение;
- депресия.

**УСТАНОВЕНИ СА
ОПРЕДЕЛЕНИ СЪСТОЯНИЯ,
КОИТО ПОКАЗВАТ НАЛИЧИЕ
НА ПРОБЛЕМ.
НАБЛЮДАВАЙТЕ ДЕЦАТА
ВНИМАТЕЛНО,
НЕНАТРАПЧИВО И С ЛЮБОВ.**

„Да опазим психичното здраве на учениците“
Инициатива на доц. д-р Ивайло Симеонов,
Кмет на община Елин Пелин



Какво да направим, за да овладеем проблема без намеса на специалист?

1. Уверявайте децата, че са в безопасност и вие ще бъдете до тях.
2. Дайте им отговорности: да се грижат за другите или за домашни любимци и да мислят за околните, да се обаждат редовно на техните баби и дядовци или да им пишат съобщения.
3. Запазете спокойствие и вие! Успокойте се! Децата копират това, което правите, а не това, което говорите. Овладейте собствената си тревога!
4. Ангажирайте ги: разхождайте се сред природата, играйте настолни игри, гледайте хубави филми, или гответе заедно.
5. Насърчете ги да поддържат връзка с приятелите си чрез видеоразговори! Не бива да се изолират емоционално.
6. Регулирайте емоциите им: осигурете им възможността да задават въпроси, обсъдете мислите и страховете им, свързани с пандемията.
7. Ограничете гледането на телевизия и търсенето на новини от медиите и социалните мрежи. Медиите не винаги предоставят точна информация и могат да засилят тревогата у децата. Вечеряйте заедно, четете им приказка преди лягане, гледайте филми.

**ГОВОРЕТЕ С ВАШИТЕ ДЕЦА,
ПРЕКАРВАЙТЕ ПОВЕЧЕ ВРЕМЕ
ЗАЕДНО В ПРИЯТНИ
ЗАНИМАНИЯ - ЧЕТЕТЕ КНИЖКИ
НА ПО-МАЛКИТЕ, ГЛЕДАЙТЕ
ФИЛМИ, РАЗХОДЕТЕ СЕ СРЕД
ПРИРОДАТА.**

*„Да опазим психичното здраве на учениците“
Инициатива на доц. д-р Ивайло Симеонов.
Кмет на община Елин Пелин*



Какво да направим, за да овладеем проблема без намеса на специалист?

8. Използвайте ситуацията, за да подобрите хигиенните им навици. Насърчете ги да се грижат за себе си! Да спят достатъчно, да се хранят разнообразно и здравословно, да спортуват и да приемат достатъчно течности.
9. В максимална възможна степен поддържайте познатия дневен режим или създайте нов режим, особено ако децата трябва да останат у дома. Осигурете им подходящи за възрастта ангажиращи дейности, включително дейности, свързани с обучението им. Насърчавайте децата да продължат колкото е възможно повече да играят и да общуват с други хора, дори само в рамките на семейството, когато има съвет да бъдат ограничени социалните контакти./СЗО/
10. Настоявайте пред ръководството на училището да има открита линия за комуникация с училищния психолог. Търсете го за съвети дори, когато проблемът изглежда незначителен.

**ДОРИ КОГАТО ПРОБЛЕМЪТ ВИ
ИЗГЛЕЖДА НЕЗНАЧИТЕЛЕН,
ВИНАГИ МОЖЕ ДА СЕ
СВЪРЖЕТЕ С УЧИЛИЩНИЯ
ПСИХОЛОГ ЗА КОНСУЛТАЦИЯ.**

*„Да опазим психичното здраве на учениците“
Инициатива на доц. д-р Ивайло Симеонов,
Кмет на Община Елин Пелин*



Ако проблемите се задълбочават, а не изчезват?

В случай, че не могат да се овладеят тревожността, безпокойството и поведенческите промени в семейството, потърсете специализирана помощ.

Къде може да потърсите помощ?

Училищните психолози чрез класния ръководител или чрез отворена линия или виртуална класна стая за психолога, отворена от училището.

Дружество на психолозите в България
денонощна линия на телефонен номер: 0888 429 730;

Национална телефонна линия за деца – 116 111;

Психолог към МКБППМН – renetaradeva@abv.bg

**ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ
И СЪВЕТ НАВРЕМЕ**

*„Да опазим психичното здраве на децата“
Инициатива на доц. д-р Ивайло Симеонов,
Кмет на Община Елин Пелин*