



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ COVID-19



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ И НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ТРЕВОЖНЫХ НОВОСТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ?



ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ!

НАУЧИТЕ ЕГО РАБОТАТЬ С АНТИВИРУСНЫМИ И АНТИФИШИНГОВЫМИ ПРОГРАММАМИ И НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ САЙТАМИ, БЕЗ СЕРТИФИКАТОВ БЕЗОПАСНОСТИ, А ТАКЖЕ ПРЕДЛАГАЮЩИМИ УСЛУГИ И КОНТЕНТ БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ



ПОДРОСТКОМ ПОСТОЯННО ИЩЕТ В СЕТИ НОВОСТИ О КОРОНАВИРУСЕ, А ПОТОМ У НЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ТРЕВОГА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Не скрывать информацию, не преуменьшать реальные риски, не избегать разговоров об опасности, т.к. это может усилить тревогу.
- Лучше смотреть и обсуждать новости вместе.
- Объяснять, что соблюдение необходимых правил – гарантия безопасности.
- Планировать позитивные события, а не возможные несчастья. Например, подумать вместе с детьми, куда можно поехать после карантина, составить список покупок, план культурных мероприятий и пр.
- Информировать о диапазоне эмоциональных реакций на экстраординарное событие, объяснять, что все люди испытывают страх и тревогу в подобных условиях, а боязнь – это не признак слабости или патологии, а нормальная реакция.

**Не замыкайтесь!
Обсуждайте вместе все проблемы!
Обсуждайте конфликты, ищите способ их решить!
Соблюдайте по возможности привычный образ жизни!
Планируйте события и соблюдайте режим!**

КАКИЕ ПРАВИЛА ВАМ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОБУЧАЕТСЯ ДИСТАНЦИОННО?

- Определите вначале, есть ли необходимость в вашем вмешательстве в учебный процесс: поинтересуйтесь успеваемостью, ребенка, спросите, нужна ли ему помощь, если да, то какая.
- Не наказывайте ребенка, если он не справляется с работой в дистанционной форме. Выясните причины трудностей и помогите ему. Помните, во время дистанционных занятий ваш ребенок нуждается в отдыхе не менее, чем при обычном режиме уроков в школе!
- Обязательно поощряйте ребенка за успехи в учебе. Похвала и небольшие награды повышают мотивацию к учебе.
- Постарайтесь контролировать поведение ребенка в сети и ограничить его игровую активность, чтобы развлечения не отнимали время у учебы.
- Соблюдайте правила гигиены при взаимодействии ребенка с компьютером. Ребенку младшего школьного возраста можно проводить у компьютера не более 1 часа в день, ребенку в средней школе - не более 2 часов в день. Запрещая проводить много времени у экрана обеспечьте ребенка альтернативным интересным занятием.



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ?



ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ - НЕ КАНИКУЛЫ, А ТАКОЙ ЖЕ СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС, КАК И ОБЫЧНАЯ УЧЕБА В ШКОЛЕ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ЕМУ ОЧЕНЬ НЕПРОСТО АДАПТИРОВАТЬСЯ К ТАКОЙ ФОРМЕ ЗАНЯТИЙ, ПОДДЕРЖИТЕ ЕГО!



КАКИЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ ЯВЛЯЮТСЯ САМЫМИ ГЛАВНЫМИ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ САМОИЗОЛЯЦИИ?

- Корректно, в дружеской форме, избегая назидательности, объясните ребенку, почему ему нельзя гулять на улице. Объясните, что он подвергает опасности не только свое здоровье, но и здоровье своих близких.
- Поощряйте дистанционные занятия в школе, в клубе по интересам, займитесь с ребенком творчеством, организуйте совместные игры и занятия.
- Соблюдайте режим дня, составьте расписание дел для каждого члена семьи и повесьте его на видном месте. Это поможет придерживаться режима!
- Если вы продолжаете работать дома, расскажите ребенку, чем вы занимаетесь, объясните, почему это важно.
- Поощряйте самостоятельные занятия и игры ребенка. Если в семье несколько детей, уделяйте достаточное время и всем вместе, и каждому в отдельности.
- Подавайте ребенку пример своим поведением; ведите себя уверенно и спокойно, не забывайте позвонить бабушкам и дедушкам, избегайте ссор между взрослыми членами семьи. Сохраняйте в отношении ребенка обычные требования, к которым он привык и которые возможно соблюдать в текущих условиях самоизоляции.



КАК ЛЕГЧЕ ПЕРЕЖИТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ?

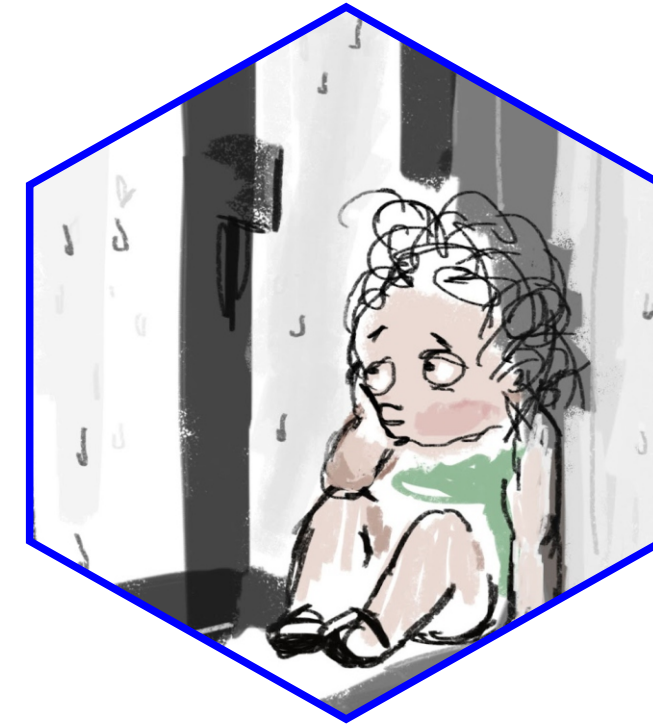


ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО САМОИЗОЛЯЦИЯ - ЭТО ВЫНУЖДЕННАЯ МЕРА, ЧТО ОНА НУЖНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОПАСНОЙ БОЛЕЗНИ, И, КАК ТОЛЬКО ОПАСНОСТЬ МИНУЕТ, ВСЕ ЛЮДИ ВЕРНУТСЯ К ОБЫЧНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.



КОГДА МОЖЕТ СТАТЬ НЕОБХОДИМОЙ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА ИЛИ ПСИХИАТРА?

Ребенок часто испытывает тревогу, страх, соматические симптомы (сердцебиение, потливость, тремор, удушье, боль в животе, головокружение), ощущение потери реальности; стал плаксивым, капризным, вредным, у него нарушился аппетит или сон; стал жаловаться на усталость, пониженное настроение, высказывать суицидальные мысли.



КОГДА МОЖЕТ СТАТЬ НЕОБХОДИМОЙ ПОМОЩЬ ВРАЧА ПСИХИАТРА ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТА?

КОГДА ТРЕВОГУ НУЖНО ЛЕЧИТЬ?

- Когда нарушается привычный образ жизни.
- Если резко снижается работоспособность.
- Если нарушаются витальные функции (пропадает сон, аппетит).
- Если нарушаются внутрисемейные взаимоотношения.
- Если не помогают отдых, развлечения и пр.



ВНИМАТЕЛЬНО ОТНЕСИТЕСЬ К РЕЗКОМУ ИЗМЕНЕНИЮ ПОВЕДЕНИЯ ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ - ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



SOS!!!