

Емоційна підтримка дітей під час самоізоляції

(інформація для батьків)

Хоча за останніми даними діти та молоді люди, порівняно з дорослими, мають менші ризики під час епідемії COVID-19, вони більш вразливі до емоційного впливу травматичних подій, що порушують нормальний плин їхнього життя.

Наступні рекомендації направлені на підтримку емоційного благополуччя дітей .

Під час пандемії COVID-19 щоденне життя буде змінюватись для багатьох людей і часто це відбуватиметься дуже швидко. Діти можуть важко справлятися зі значними змінами рутини (наприклад, із закриттям шкіл на карантин, необхідністю тримати дистанцію між людьми, самоізоляцією вдома), що може негативно вплинути на їх відчуття структурованості, непередбачуваності життя та безпеки.

Важливо розуміти, що реакції на пандемію можуть відрізнятися

Реакція дітей на стресові обставини є індивідуальною та може відрізнятися. Деякі діти можуть бути дратівливими чи нав'язливими, вимагати додаткової уваги, чи мати проблеми із доглядом за собою, сном чи прийомом їжі. Нова поведінка є нормальною реакцією і дорослі можуть допомогти дітям, демонструючи емпатію та терплячість, заспокоюючи дитину, коли це потрібно.

Рекомендовано:

1)Забезпечити присутність чутливого та реагуючого дорослого

Ключовим фактором у відновленні після травматичних подій є присутність підтримуючого, дбайливого дорослого в житті дитини.

Навіть якщо батьки не є доступними, діти отримають багато користі від турботи інших дорослих (наприклад, родичів, друзів).

2) Дистанція між людьми не дорівнює соціальній ізоляції

Соціальна згуртованість підвищує резистентність дитини і допомагає протистояти життєвим негараздам. Творчі підходи до того, щоб залишатися згуртованими, стають дуже важливими (прикладом може бути написання листів, онлайн відео чати).

3) Надання інформації, відповідної до віку дитини

За відсутності адекватної інформації, діти покладаються на свою уяву. Дорослі мають бути відкритими для дітей, щоб вони могли ставити запитання і отримати відповіді, а також обговорювати свої переживання.

4) Створити безпечне фізичне та емоційне середовище, використовуючи принцип Підтримки, Рутини та Саморегуляції

5) Займіть дітей діяльністю

Коли діти нудьгують, рівень хвилювання та деструктивна поведінка можуть збільшуватися, потрібно значну кількість часу бути задіяними у навчанні чи інших приємних заняттях, не хвилюючись та не думаючи про пандемію.

6) Підтримуйте впевненість дітей у власних силах

Впевненість у власних силах дає відчуття контролю та суб'єктності, що є особливо важливим під час важких часів та невизначеності. Діти часто почувають більшу впевненість, коли вони можуть відігравати активну роль у допомозі самим собі, своїм сім'ям.

7) Звертайтеся за професійною допомогою, якщо діти демонструють ознаки травми, що швидко не проходять

Емоційні та поведінкові зміни у дітей під час пандемії є нормальними, оскільки всі пристосовуються до нової реальності. Якщо ж діти тривалий час демонструють емоційні та поведінкові відхилення (наприклад, нічні кошмари, постійний фокус на тривогах, підвищена

агресія, регресивна поведінка чи самопошкодження), які не зникають за підтримки від батьків, можливо є потреба звернутися за професійною допомогою. Багато спеціалістів мають можливість надати підтримку по телефону чи через інтернет, коли особисті візити є обмеженими.

Благополуччя дітей залежить від благополуччя їхніх батьків та інших піклувальників. Батьки та піклувальники мають спершу подбати про себе для того, щоб мати внутрішній ресурс і могли дбати про інших. Дорослі можуть подбати про себе, залучаючись до груп підтримки, достатньо відпочиваючи, відводячи час для відновлюючих активностей (фізичні вправи, медитація, читання, заняття на свіжому повітрі). Для тих дорослих, які страждають від високих рівнів стресу також є важливим звернутися за психологічною підтримкою.

Фокусуйтеся на силах, надії та позитиві

Дітям необхідно відчувати себе в безпеці та бути позитивно налаштованими на майбутнє. Дорослі можуть допомогти, фокусуючи увагу дітей на історіях про те, як люди об'єднують зусилля, знаходять творчі вирішення складних проблем та долають негаразди під час пандемії. Обговорення цих історій може бути обнадійливим та надихаючим як для дітей, так і для дорослих.