



**Како да им
помогнете на
Вашите деца во
актуелната
ситуација со
Ковид 19?**

СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

СЕКОЈ РОДИТЕЛ Е НАЈДОБАР ПСИХОЛОГ ЗА СВОИТЕ ДЕЦА!

Родители: ВНИМАВАЈТЕ НА СЕБЕ!

Внимавајте на Вашето физичко, емоционално и ментално здравје.

Кога Вие сте релаксирани и одморени најефикасно ќе можете да одговорите на потребите на вашите деца.

Се обидуваме да Ве потсетиме на она што го знаете и да Ви помогнеме со својата професионалност.

МНОГУ Е ВАЖНО ДА ГИ СЛЕДИМЕ
ЕВЕНТУАЛНИТЕ
ПРОМЕНИ КАЈ ДЕЦАТА

Следете ги промените во:

- Поведението
- Однесувањето
- Изразувањето
- изборот на игри
- Активностите кои ги одбира во слободно време..

Време на интензивни промени!

Пандемијата целосно ги промени нашите навики, меѓусебните односи, контакти, просторот и времето за движење, целокупниот семеен и социјален живот .

Децата, исто така, ја чувствуваат промената, па и покрај тоа што не знаат да ги опишат своите стравови поради возраста, тоа можеме да го забележиме во секојдневната комуникација со нив. Родителите покрај другите грижи и обврски, најзначајната обврска им е да се грижат за своите деца и да им овозможат најоптимален развој и среќно детство колку е тоа возможно, да го извлечат најдоброто за своите деца во секоја ситуација.

Ќе се обидеме да Ви дадеме некои совети со што, сметаме дека ќе Ви помогнеме во намерата да што поуспешно им помогнете на Вашите деца

Како реагираат децата во нови необични и стресни ситуации? Секое дете реагира на свој начин, својствен само за него.

Децата реагираат на два начина:

- според својот темперамент и
- според реакцијата во семејството.

Во зависност од карактерот на детето, некои реагираат брзо, а кај некои деца реакцијата се јавува покасно. Реакцијата зависи од возраста на детето, како и претходните искуства поврзани со стрес и траума.

Семејната реакција е поврзана со начинот на справување во семејството. Ако родителите и другите домашни лица реагираат смилено, рационално и со самодоверба, децата ќе се чувствуваат безбедно и заштитено.

Промените треба да се следат!

Некои однесувања и покрај изменетата реалност и состојба се неприфатливи и недозволени како и вообичаено, а тоа е семејното насилство во семејството: физичко или психичко малтретирање од страна на родител или повозрасното дете врз помалото. Особено во оваа ситуација кога сме многу почесто во кругот на семејството, а сме преполнети со емоции и информации, оваа појава може да добие навистина несакани димензии со силни психолошки последици.

Родители, внимавајте на своето и на однесувањето на другите членови од семејството, будно и посамокритично.

Реакции кај децата

Децата интуитивно ја чувствуваат вознемиреноста која ја чувствуваат родителите, па затоа многу е битна контролата на емоциите и однесувањето.

Помалите деца на многу различни начини ги изразуваат стравот и вознемиреноста. Може да се забележи регресија во однесувањето, па надминати ситуации да се појават повторно, а со тоа детето „ни покажува“ дека не може да се справи со чувствата и бара помош од Вас.

Некои деца не поттикнуваат разговор, меѓутоа од телесните импресии родителите забележуваат вознемиреност и несигурност. Во такви ситуации не треба да се инсистира на разговор, но треба да се искористи моментот и да се даде време за кога тоа ќе биде подготвено, а секако, треба да се обезбеди силно чувство на сигурност, љубов и безбедна семејна средина, што ќе помогне детето „да се отвори“ и да ги искаже ситуациите што го збунуваат. Тоа треба да ги заштити децата од стрес и појавата на анксиозност.

Извори на стрес кај децата

Кај помалите деца, изворите на стрес најчесто се поврзани со домот и училиштето, а кај повозрасните (тинејџерите) покрај училиштето тука е и медиумското известување за природни катастрофи, насилства со оружје, климатските промени, сексуално насилство и слично. (Најчесто тоа се непроверени извори на информации)

Во секоја возраст, несогласувањата на родителите, семејното насилство и разводот на родителите се особено силни фактори за појавата на стрес кај децата од сите возрасти.

Децата по доживеаните стресни ситуации реагираат на различни начини, според возраста и карактерот, некои се повлекуваат во себе а некои се раздразливи и бесни.

Во секој случај сите деца појавуваат промена во однесувањето, психосоматски заболувања, проблеми со спиењето, промена во исхраната и почесто разболување. Стресот предизвикува пад на имунитетот.

Запоставувањето на училишните обврски, личната хигиена и другите вообичаени обврски е пропратна појава во тој период. Кога чувствуваат страв и бес децата можат да кажат нешто што не би го кажале во други моменти, а со тоа да повредат блиски личности. На тој начин детето не Ви покажува дека не ве сака, туку од Вас бара помош и Ви порачува да му помогнете да ги изрази емоциите на друг начин.

Како најдобро да го искористиме слободното време со децата:

Покрај тоа што децата не треба да ги запостават училишните и домашните обврски, можете да правите многу интересни работи заедно и среќни и исполнети од заедничкото одлучување и дружење сте го извлекле најдоброто.

Играњето друштвени игри, натпреварување помеѓу вас при решавање на крстозбори, лавиринти, пронаоѓање разлики и многу други креативни игри не само што ќе ве зближат и расположат, туку и помагаат за вежбање на вниманието и концентрацијата.

Времето поминато пред телевизор, паметен телефон, компјутер и слично ограничете го на оптимално кратко време поради здравствени, социјални, а и безбедносни причини.

Ако се земе во предвид дека децата од четврто одделение нагоре наставата ја следат пред компјутер или паметен телефон, значи дека не треба да имаат воопшто потреба за дополнително оптеретување на очите, рбетот и другите делови од телото кои што се изложени на притисок од положбата на седење.

Важно!

Бидете пример за своите деца, бидете трпеливи, па така и Вашите деца ќе го следат моделот од кого учат (нивните родители). Направете свои рутини, уживајте во времето поминато заедно. Распоредот на активности направете го заедно со Вашето дете!

Вие сте најголемиот професионалец за Вашето дете! Кога децата се вознемирени, чувството на безбедност и сигурност е ослабено, обидете се да ги убедите во нивната сигурност, дека Вие сте тука да се грижите за нивната сигурност. Ако вознемиреноста трае подолго консултирајте се со професионалец за проверување на Вашите методи, но бидете Вие тој што ќе му помага на детето да излезе од кризната состојба.

И Вие понекогаш сте вознемирени и уплашени. Разговарајте за тоа со Вашите деца, споделете ги чувствата без притоа да покажувате силни емоции, стрес или пренагласен бес. На тој начин ќе им поногнете на децата да развијат вештини за контрола на емоциите, што е особено важно во овој свет во кој што живеат.

Најбитно е во моменти кога сте во состојба да западнете во конфликт да се контролирате за да не избувните, да ги искористите сите техники кои Ви користат за контрола на емоциите и да се смириете.

На Вашите деца не им се потребни херои, туку родители кои понекогаш можат и да згрешат, но се подготвени да се поправат и да покажат колку го сакаат своето дете.

Заедно за менталното здравје на учениците!

Доколку имаш потреба да се обратиш за било каков совет пријави се на:

psiholog.tihomir@gmail.com

И ќе бидеш контактиран!

Секогаш тука за Вас:

Стручна служба при ООУ “ Тихомир Милошевски,,