

Стресс-менеджмент:
Лекция № 2
"Снятие тревоги в период пандемии.
Рекомендации для родителей"

Подготовили: педагоги-психологи ТСХК им.
И.С. Ефанова Зорина А.Ю. и Ключнева Д.А.

Риск развития тревоги увеличивается при различных заболеваниях, в том числе хронических, и, конечно, COVID-19. Для подростка более значимой, чем для взрослых, проблемой является связанное с пандемией ограничение в непосредственном общении, а передвижении, в проявлении физической активности.



Что могут сделать родители в этой ситуации?

- В большинстве случаев родители могут справиться с тревогой у своих детей самостоятельно. А именно:
- организовать для подростка, если этого не было сделано раньше, свое место в квартире – свою комнату или часть комнаты, которую он оформит по своему усмотрению. Здесь он сможет, когда захочет, побыть в одиночестве (отдохнуть от постоянных контактов с другими членами семьи), что поможет ему поддерживать в гармонии свое психологическое состояние.



Совет № 2

- помочь подростку наладить регулярную, предсказуемую и безопасную связь с друзьями и родственниками через интернет-каналы, крайне желательно — с видеосвязью.



Совет № 3

- помочь подростку найти в интернете соответствующие их интересам мастер-классы и другие "обучающие" ресурсы, проявить живой интерес к тому, что привлекает подростка.



Совет № 4

- поддерживать позитивное самовосприятие подростка – почаще напоминать ему о том, что Вы его любите, он – хороший, самый лучший для своих родителей; он трудолюбив и любознателен, у него уже есть значительные достижения и в дальнейшем тоже у него все получится; хвалите подростка, когда разговариваете с другими людьми.

Совет № 5

- составить список тем для беседы с подростком, не касающихся заболевания и негативных новостей, а связанные с планами на ближайшую и отдаленную перспективу деятельности подростка и совместной Вашей с ним деятельности. Разговаривать почаще с подростком на позитивно окрашенные темы, не связанные исключительно с его учебой и выполнением обязанностей. Очень полезно поддерживать и развивать в позитивном ключе тему, предложенную подростком.

**Важно иметь стабильный режим дня
для своей семьи, который будет
комфортным для всех, с учётом
особенностей детей.**

Привлекайте к совместным занятиям и домашней работе. Не обсуждайте негативные новости в присутствии детей и старайтесь сами меньше думать о плохом.



- Внутри семьи нужно обсудить и принять правила поведения, направленного на удовлетворение потребностей всех членов семьи в период самоизоляции, прежде всего – детей. Важно, чтобы все члены семьи участвовали в обсуждении этих правил и были в целом согласны с ними.

**Правила
нужно
оформить в
письменном
виде и
поместить на
видное
место. Среди
правил могут
быть
следующие
положения.**

- 1. Соблюдать режим дня, заниматься физическими упражнениями.
- 2. Соблюдать гигиену, помогающую защитить здоровье
- 3. Беречь друг друга – общаться уважительно, не повышать голос, не перебивать другого человека, вне зависимости от его возраста и других характеристик.
- 4. Совместно с детьми разработать планы на безопасные и регулярные "выходы" из дома.

-
- Чтобы снизить уровень тревоги у подростка, стоит напомнить ему, что у детей и подростков, которые соблюдают все правила, заболевание коронавирусом не случится, а если все же это произойдет - перенесут его в более легкой форме. Но, если правила не соблюдать, они могут оказаться источником заражения для взрослых и пожилых людей, для которых вирус может оказаться очень опасным. Поэтому так важно находиться дома и какое-то время не видеть своих друзей.

-
- Если подросток чрезмерно увлекся чтением новостных лент про коронавирусный "апокалипсис", не запрещайте этого делать, но объясните, что есть смысл "просвещаться" только на проверенных ресурсах и уделять этому не больше 10 минут утром и вечером.



И напоследок...

- Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята обмениваются смешными "мемами" про коронавирус и карантин. Кто-то выкладывает свои видео про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией.
- Это позволяет посмотреть на "коронавирусное приключение" под другим углом.

Спасибо за
внимание!

