



ПСИХОЛОГИЧНА ПОДКРЕПА

При работата с деца непредвидимите ситуации са ежедневие. Днешната реалност, обаче е по-различна и определено е предизвикателство за възрастните, чиято грижа е да създадат опора и усещане за сигурност у децата. Гъвкавият и креативен подход, както и емоционалната стабилност са особено необходими.

Днес повече от всякога децата имат нужда от стабилни, разбиращи и подкрепящи възрастни, които да организират хаоса и подредят света около тях, да обяснят трудно обяснимото и да ги съпровождат и подкрепят в стъпките напред.

Ето защо подкрепата към децата трябва да започне от подкрепа към възрастните. Ще се опитаме да сме полезни с информация и материали, според потребностите, които имате – учители, родители и ученици.

От „Регионална асоциация на училищните психолози и педагози – Бургас“

КАК СЕ ОТРАЗЯВА СТРЕСЪТ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА?

Думата криза, означава едновременно „опасност“, но и „възможност“ за промяна и преминаване на друго ниво.

Пандемията (епидемия в световен мащаб) от COVID 19 е необичайно събитие, което ни поставя в нетипична ситуация на изолация и ограничения. Рязката и драстична промяна в начина на живот изисква пренастройване и адаптиране. Това може да предизвиква стрес, но и предразполага към развитие и израстване. Нещата, които преживяваме може да ни се струват плашещи и объркващи, но част от тях са всъщност нормални реакции на адаптация.

- Нормално е да сме загрижени за собственото си и това на близките ни оцеляване.
- Нормално е да се чувстваме тъжни, стресирани, объркани, уплашени, гневни или ядосани.
- Нормално е да се опитваме да намалим тревожността си чрез отричане и подценяване на ситуацията.
- Нормално е да се фокусираме върху задоволяване на базисните потребности за оцеляване от храна, вода и безопасно място.
- Нормално е да бъдем загрижени за собственото си здраве и това на близките и приятелите си.

Добре е да знаем, че обикновено хората не изпадат в паника, а реагират на проблема чрез мобилизация – нормалния отговор, заложен ни от природата с помощта на който, може да оцелеем. Мобилизацията включва активиране на наличните ресурси и създава чувството за контрол върху ситуацията.

- Бъдете внимателни и търсете само надеждна, проверена и научно доказана информация! Четенето на всичко, което Ви попада обърква, подвежда и увеличава стреса. Доверявайте се на препоръките и фактите на кризисния щаб и световната здравна организация!
- Разговорите с хора, на които имате доверие, могат да помогнат. Избягвайки физически контакт, с помощта на социалните медии днес, за щастие това е възможно. Един от най-мощните начини за противодействие на стреса при критично събитие е свързаността и съпричастността с другите.

**Относно децата подходящи и препоръчителни са съветите за родители,
подготвени от УНИЦЕФ:**

 **World Health Organization** Как да помогнем на децата да се справят със стреса по време на епидемията от 2019-nCoV

 Стресът може да се отрази по различен начин на децата и да ги накара да се чувстват по-плахи, неспокойни, нерешителни, ядосани, превъзбудени. Важно е да посрещнете реакциите на детето си с подкрепа и разбиране, да изслушвате притесненията му и да му осигурявате още повече обич и внимание.

В трудни ситуации децата имат нужда от грижите и любовта на възрастните около себе си. Подарете им допълнително време и внимание.

Изслушвайте ги, дръжте се мило с тях и ги успокоявайте. Ако е възможно, създайте им възможности да играят и да си почиват пълноценно.



 Постарайте се децата да са близо до своите родители и близки и, доколкото е възможно, избягвайте да бъдат отделени от хората, които се грижат за тях. Ако се наложи такава раздяла (в случай на хоспитализация например), осигурете редовен контакт с тях (по телефон например).

Изпълнявайте обичайните ежедневни процедури и се придържайте към нормалния график, доколкото това е възможно. Ако няма начин това да се случи, адаптирайте се към новата ситуация, като създадете нови ритуали, в това число свързани с учебни занимания и забавни игри.



 Запознайте децата с фактите около ситуацията, обяснете им какво се случва и им дайте ясна информация за това как могат да се предпазят - на достъпен език, съобразен с възрастта им.

Обяснете им по спокоен и внимателен начин какво е възможно да се случи (например, че член на семейството и/или самото дете може да не се почувства добре и тогава ще се наложи да посети болница, където лекарите ще му помогнат да оздравее).

Готови сме да предоставим подкрепа чрез полезна информация и материали по проблеми и теми, които Ви вълнуват, тревожат или просто проявявате интерес. При нужда от индивидуална и по-специфична подкрепа, връзка с нас може да осъществите чрез класния ръководител.

ЗАЕДНО ЩЕ СЕ СПРАВИМ!

Педагогически съветници и училищни психолози

ОБРАТНА ВРЪЗКА

1. В каква степен поднесената информация Ви беше полезна?

Информацията е полезна и необходима в този момент.

Полезна ми е частично. Има нужда от още информация, материали и подкрепа (посочете какви):

.....
.....

Информацията не ми е полезна. Има нужда от друг тип информация, материали и подкрепа (посочете какви):

.....
.....

2. Какви теми бихте желали да бъдат включени в следващите дни?

.....
.....

БЛАГОДАРИМ ВИ ЗА ОТДЕЛЕНОТО ВРЕМЕ!