

НАСОКИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

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

Пандемијата целосно ги промени нашите навики, меѓусебните односи, контакти, просторот и времето за движење, едноставно семејниот и социјалниот живот во целост. 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.

Подолу 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 да со што помал стрес го пребродат периодот со вонредни околности.

СЕКОЈ РОДИТЕЛ Е НАЈДОБАР ПСИХОЛОГ ЗА СВОИТЕ ДЕЦА!

Ние само ќе се обидеме да Ве потсетиме на она што го знаете и да Ви помогнеме со својата професионалност.

КАКО РЕАГИРААТ
ДЕЦАТА ВО НОВИ,
НЕОБИЧНИ ИЛИ
СТРЕСНИ
СИТУАЦИИ?

Секое дете
реагира на
свој начин.



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 реакцијата се јавува покасно. Исто така, 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 смирено, рационално и со самодоверба, децата ќе се чувствуваат безбедно и заштитено.

ЗАТОА

ВНИМАВАЈТЕ НА СЕБЕ!

Внимавајте на Вашето физичко, емоционално и ментално здравје. Кога сте релаксирани и одморени најефикасно ќе можете да одговорите на потребите на вашите деца, што се поголеми од порано затоа што и ситуацијата тоа го налага.

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 побудно и посамокритично.

ОСОБЕНО Е БИТНО ДА ГИ ПРАТИМЕ ЕВЕНТУАЛНИТЕ ПРОМЕНИ КАЈ ДЕЦАТА

во поведението, изразувањето, изборот на игри, интересите, активностите со кои го поминува слободното време, погледот и...

Децата вообичаено, 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 надраснати ситуации да се појават повторно, а со тоа детето „ни покажува“ дека не може да се справи со чувствата и бара помош од Вас. На прашањата кои може да ги поставува за “необичните забрани” што до пред некое време не беа поставувани, родителите треба да даваат одговори во согласност од возраста на детето, на што поинтересен и поприфатлив начин, користејќи играчки и игри прилагодени на менталниот капацитет на детето. 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, воедно 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 ОД ПОМАЛА И ПОГОЛЕМА ВОЗРАСТ се најчесто, кај помалите деца поврзани со домот и училиштето, а кај повозрасните, тинејџерите, покрај училиштето е и медиумското известување за природни катастрофи, насилства со оружје, климатските промени, сексуално насилство и слично. Во секоја возраст, секако 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 раздржливи и бесни. Во секој случај сите појавуваат промена во однесувањето, психосоматски заболувања, проблеми со спиењето, промена во исхраната и почесто разболување, поради тоа што стресот провоцира пад на имунитетот. Секако, запоставувањето на училишните обврски, личната хигиена и другите вообичаени обврски е пропратна појава во тој период. Во налет на 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.

Во овој период откако се прогласи пандемијата, кај возрасните, исто како и кај децата ни е потребно подолго време да се организираме за да завршиме некоја обврска. Тоа е нормална појава поради вознемиреноста и преполнетоста со вознемирувачки информации од различни извори. Повозрасните деца исто така добиваат информации од различни непроверени места, што често ги вознемирува бидејќи па и не ги разбираат. Обидете се да разговарате со нив и да им го објасните она што не го разбираат.

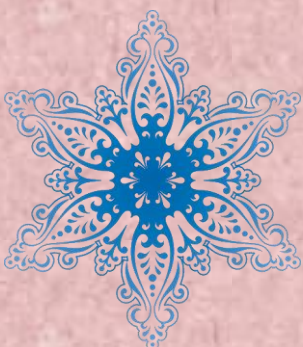
КАКО ЗАЕДНО НАЈДОБРО ДА ГО ИСКОРИСТИТЕ ВРЕМЕТО КОЕ ГО ИМАТЕ НА РАСПОЛАГАЊЕ?

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 (Не лути се човече, Домино. Монопол и други) 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.



БИДЕТЕ ПРИМЕР НА СВОИТЕ ДЕЦА-
бидете трпеливи, па така и вашите деца ќе го следат моделот од кој учат, своите родители. Напавете одредени рутини, редовно јадете, спиете преку ноќ доволно време, бидете активни и правете вежби што можат да се спроведат во просторот во кој се движите. Направете распоред заедно со Вашите деца и



ЗАПОМНЕТЕ!

Вие сте најголемиот професионалец за Вашето дете! Кога децата се вознемирени, чувството на безбедност ослабнало, обидете се да ги убедите во нивната сигурност, дека Вие сте ТУКА ЗА НИВ и 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.

Секако дека 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 смирите.

Знам дека ова не е едноставно да се примени, но семејството е заедништво каде сите членови влијаат едни на други. **НАЈБИТНО** е да им покажеме на децата колку љубовта, довербата и сплотеноста се основа за среќа и задоволство.



На Вашите деца не им се потребни херои туку родители кои понекогаш може и да згрешат, но се подготвени да се поправат и кои покажуваат со своето однесување колку ги сакаат.

Ако Ви е потребна стручна помош за некои прашања можете да се обратите кај Вашиот психолог

Подготвил Кети Секуловска, психолог