

The background features a gradient from light purple at the top to light blue at the bottom. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows. A faint, large, light-colored circular graphic is centered in the upper half of the image.

ДЕЦАТА И СОЦИАЛНАТА ИЗОЛАЦИЯ

КАК ДА ИМ ПОМОГНЕМ ДА СЕ СПРАВЯТ

ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ ТРУДНО
ПОНАСЯТ САМОИЗОЛАЦИЯТА, ТЪЙ КАТО
СА СВИКНАЛИ НА АКТИВЕН НАЧИН НА
ЖИВОТ И СЕ НУЖДАЯТ ОТ ОБЩУВАНЕ С
ВРЪСТНИЦИТЕ СИ.

ЗАТОВА В ТОЗИ ПЕРИОД Е ДОБРЕ РОДИТЕЛИТЕ ДА
ОБРЪЩАТ ПОВЕЧЕ ВНИМАНИЕ НА ДЕЦАТА СИ И ДА
ИМ СЪСТАВЯТ ДНЕВЕН ГРАФИК СЪС ЗАДАЧИ, ЗА ДА
СЕ ЧУВСТВАТ ПОДРАСТВАЩИТЕ АНГАЖИРАНИ И
ОТГОВОРНИ.

За всички ни случващото се в момента е истинско предизвикателство - съвсем ново в живота на повечето от нас и, поради това, носещо много неизвестни, които са и причината за масово покачилата се тревожност.

Важно е денят да бъде структуриран правилно, така че да е запълнен с важни и интересни занимания. За децата всичко е по-просто, когато е определено и имат на какво да се опрат.

Постоянството има успокояващ ефект в тревожна атмосфера. Възрастните могат да облекчат това, като организират режим - кога се става, кога се ляга за сън, кога се извършват интересни занимания

За по-лесно преминаване през периода на самоизолация психолозите препоръчват на родителите с деца в **начален курс** да се занимават с творчество, да играят различни игри, да четат, заедно да гледат филми.

За **юношите** ситуацията е още по-сложна. Те искат да са самостоятелни, да се уединяват понякога и за тях е много важно да общуват с приятелите . За всеки член от семейството е полезно да се намери място, където би могъл понякога да остава сам със себе си. Макар че юношите могат да общуват с приятелите си през интернет или по телефона, използването им не бива да се превръща в основно занимание.

***При изолация могат да възникнат конфликти, тази обстановка подбужда раздразнителност, може да се появи и агресия.**

Добре е родителите да проявяват мъдрост и да вземат конструктивни решения. Напрежението може да се намалява чрез физическа активност - игри, гимнастика или танци.

Да продължават да общуват със своите връстници е изключително важно за развитието на подрастващите и на всяка цена е редно да бъде подкрепяно - ежедневно.

Общуването през екран с микрофон и камера може да не е най-идеалният вариант за общуване, но по време на карантината е достатъчно добър такъв.

Подкрепете децата в опитите им да се справят с техните емоции

***ако забелязвате, че детето опитва да се справи като се храни със сладки и високовъглеродни храни (и изобщо използва храната за успокояване), че опитва да се самонаранява удряйки, щипейки или хвърляйки се, и изобщо търси начини за саморегулация на емоциите директно през своето тяло , посъветвайте се със специалист.**

***ако детето ви започне да използва деструктивни начини да се справи с емоциите си - означава, че е нужно веднага да им обърнете внимание и да намерите правилния подход за справяне и за подпомагане на детето да разбира и да се отнася само към себе си с любов и уважение.**

Няма "лоши" и "добри" емоции

Може би най-важното нещо, което всеки човек е ценно да разбере е, че няма емоция, която "не трябва" да изпитваме.

- «Стига си плакал!», «Всичко е наред!», "Я се усмихни, не бъди тъжен!" - такива изказвания объркват децата и способността им да следват своя вътрешен емоционален радар, който е огромно и незаменимо богатство!
- Емоциите съществуват, за да бъдат изпитвани. Не за да бъдат капсулирани! Капсулираните и неизживени емоции се задържат в тялото, остават вътре неразгърнати и в дългосрочен план създават редица проблеми не само на психическо, но и на физическо ниво.

Ето няколко идеи за справяне:

*Може да правите леки упражнения и разтягания всеки ден. Насърчете децата си да бъдат активни и го правете заедно с тях, защото **примерите говорят повече от думите!** Има достатъчно забавни идеи в интернет.

*Гответе и се хранете заедно

Така децата от малки могат да научат, че отнема време да приготвиш собствената си храна, така че тя да е и полезна, и засищаща, и че това е изключително важно, за да растат здрави и силни. Хранете се осъзнато заедно, отделяйте време на този процес, така че да носи наслада, но и да не довежда до системно преяждане.

*Максимално **избягвайте гледането на екран** - заменете го с разговори по любими теми, създаване на интересни истории или слушане на аудио приказка

*Създайте им рутина

Онлайн обучението, освен да подкрепи децата в развитието им, може да върне част от рутината- на учебния процес с техните учители и техните съученици и на общуването, такова, каквото го познават в тяхната, доскоро ежедневна, среда. Извън онлайн обученията, обаче, погрижете се да им създадете **домашна рутина** - съответно създайте такава и за себе си, това би допринесло за чувство на сигурност и снемане на тревожността, поне до известна степен.

Измислете си приятни занимания, време специално за учене/саморазвитие, за творчество, за спорт, за гледане на филмче, за четене на приказка, за слушане на музика и танци и др. Помислете как можете да извлечете максимума от ситуацията, в която се намираме в момента!

Не забравяйте, че в периода от **12 до 18** годишна възраст, детето става **юноша**.

Съзряването при различните хора е различно както във физическо отношение, така и в психологическо. Накратко в телата ни започват да протичат различни хормонално обусловени процеси, които променят външния ни вид. От една страна момичетата и момчетата се адаптират към промените в телата си, от друга страна – обкръжението им също се адаптира към различния им външен вид.

Настроенията на юношите се люшкат от крайност в крайност, като на малки деца. Провокациите и конфликтите с родители и учители не са рядкост, дори напротив! И тук е мястото да се каже, че това е начинът да пораснем:

- **през отделянето от родителите,**
- **установяването на границите на социалните авторитети в лицето на учителите,**
- **оформянето на собствен социум от приятели и връсници.**

Всеки човек минава по свой собствен, автентичен начин през кръстопътищата на юношеството.

Какво можем да направим?

***Проявявайте разбиране към юношите и не negliжирайте нуждите им. Когато имат нужда да говорят с вас, нека говорят, когато имат нужда да мълчат – нека мълчат. *Стимулирайте ги да спортуват на открито .**

***Не ограничавайте прекараното в разговори с връстници онлайн време!**

На родителски контрол биха могли да подлежат обидни думи и коментари, груб език, агресивно виртуално поведение, но не и времето, прекарано в игри и смях с връстници.

**Благодаря ви за вниманието.
Пожелавам спокойни, ползотворни и
усмихнати дни с вашите деца.
Марина Габровска**

Използвана литература:

Д. Иванова: «Как да се справим със социалната изолация?

Пет съвета на психотерапевтите»

Д-р Елена Дозорцева предТАСС