

ОУ "Г.С. Раковски" гр. Варна

децата и кризата





как децат възприемат кризата

Ако се съди по вече създадения опит в тази посока, най-много се безпокоят децата между 6 и 12 годишна възраст. Преди всичко трябва да определите своето собствено поведение по време на криза.

Яснотата може да ви помогне да говорите с тях по-спокойно и убедително.

Би било грешка да си даваме вид, че проблем няма, защото, когато във въздуха витаят напрежение и нещо недоизказано, детето започва да се тревожи.

Как да обясним истината за ситуацията на децата

Децата имат право на достоверна информация за случващото се в света, а отговорността на възрастните е да ги пазят.



Добре е да:

- * използваме подходящ за възрастта им език;
- * да наблюдаваме реакциите им ;
- * да бъдем бдителни за нивото на тяхната тревожност.

Децата не правят разлика между това,
което виждат на екрана и собствената си реалност.
Те могат да повярват, че са в непосредствена опасност.



*Бихте им помогнали
да се справят със стреса,
като им предоставите възможност
да играят и да се отпуснат,
когато е възможно.

*Практикувайте редовните хигиенни навици и се придържайте
към ежедневиения си режим, особено преди лягане.

*Ако е необходимо,
създайте си нови ежедневиени ритуали в нова среда.

**За децата е важно да знаят, че хората си помагат
взаимно с доброта и щедрост.**

Покажете им примери на хора, които помагат



Голямо успокоение е да знаем,
че в живота ни има съпричастност и всички
полагаме усилия за овладяване на ситуацията.



Добре е да:

напомните на децата си,
че няма вероятност да хванат болестта,
че повечето хора, които имат коронавирус,
не се разболяват
и че много възрастни работят усилено,
за да предпазят семейството ви в безопасност.

Погрижете се за себе си

Можете да помогнете на децата си само, ако и вие се справяте с тревожността.

Децата наблюдават вашите собствени реакции на новините, така че го имайте предвид и за да им помогнете, им покажете, че сте спокойни и всичко е под контрол.



Ако се чувствате тревожни или разстроени, отделете време за себе си и се свържете с други семейства, приятели и доверени хора от вашата общност.

Отделете малко време да правите неща, които ви помагат да се отпуснете и да се възстановите.



**казвайте тази част от истината,
която детето може да понесе.**

Достатъчно е например да обясните,
че са настъпили трудни времена,
доходите ви са намалели,
но ще намерите изход от положението.
Ако детето продължи да задава въпроси,
отговаряйте му уверено
и се старайте да подбирате точните думи.





Една от вашите задачи е да направите така, че у детето **да не възникне чувство на вина**. Децата са склонни да се смятат за виновни (отговорни) за проблемите и настроенята на възрастните: например: „Мама е разстроена. Сигурно пак се държа лошо.“

Децата се тревожат повече,
когато крием нещо от тях и се опитваме
да омаловажим сериозността на това, което ги вълнува.

Децата са толкова интуитивни и чувствителни,
че се травмират не само от случващите се,
но и от скритите ни преживявания.



Наблюдавайте внимателно детските реакции

Така ще разберете от какво се страхува вашето дете.

Старайте се да го слушате внимателно.

Ако то е уплашено, разстроено и задава объркани въпроси, първото, което трябва да направите,

е да му дадете да разбере,

че вие знаете за неговите преживявания, че го слушате.

Важното е децата да разберат,

че кризата няма

да промени тяхното собствено бъдеще

и бъдещето на тяхното семейство.



**Презентацията е изготвена по материали на ЮНЕСКО- България.
Благодарим ви за вниманието.**

**Марина Габровска
Стефан Борисов**

