



Рекомендации психолога родителям школьников

Во время вспышки массового опасного заболевания каждый человек неизбежно сталкивается с повышенной психологической нагрузкой. Индивидуальная реакция личности на потерю стабильности, тревожную ситуацию, а также вынужденную самоизоляцию зависит от многих факторов: внешних (насколько ситуация коснулась человека лично) и внутренних (насколько человек психически устойчив и способен адаптироваться к реальности).

Подростки по-своему переживают этот непростой период и реагируют по-разному. Не стоит переоценивать детскую беззаботность, особенно если у вас растет эмоциональный, восприимчивый ребенок или если между вами не налажен доверительный эмоциональный контакт. Ведь дети могут не показывать своих чувств, например, стремясь уберечь родителей от дополнительных волнений.

Дети школьного возраста, пережившие ранее какой-либо травматичный опыт (развод родителей, болезни и потери, насилие, любые эмоционально-болезненные события), могут привычно вытеснять, не осознавать или отрицать возникающие негативные чувства — тревогу, страх, гнев, растерянность. При этом внешне ребенок не проявляет признаков беспокойства, но подсознательно оно нарастает.

Причем настолько, что психика включает «экстренную» защиту в виде патологических симптомов — страхи, тики, навязчивости, расстройства сна, панические атаки и так далее. Это требует особого внимания родителей и помощи детского психиатра, или как минимум психолога. Специалист расскажет о правильном поведении родителей (законных представителей) в данной ситуации, поможет снизить напряженность и предотвратить развитие психосоматических заболеваний.

Некоторые подростки могут глубоко переживать ситуацию пандемии, даже если никто из близкого окружения не заболел. Это тот возраст, когда суровая правда жизни врывается в сознание, детская иллюзия защищенности рассеивается, а связь с родителями понемногу ослабевает.

Подросток пытается самостоятельно разобраться в таких понятиях, как дружба и предательство, любовь и жестокость, популярность и одиночество, справедливость и отчаяние, добро и зло, жизнь и смерть. Информация о массовых жертвах, подробности страданий умирающих и другие подобные новости могут быть для них слишком тяжелыми.

Информации во время пандемии вокруг подростков особенно много, поскольку потребляют они ее активно, а фильтровать и анализировать не всегда умеют.



Важно поддерживать контакт со своим ребенком, интересоваться, что он сегодня узнал нового, как он к этому относится, что думает и чувствует. Подросток будет открыт с Вами, если Вы способны выслушать его без оценок и обвинений, а свое мнение высказываете доброжелательно и аргументированно.

Дополнительным источником тревоги во время пандемии может стать забота о «хлебе насущном», о возможном ухудшении материального положения семьи. И хотя напрямую эти проблемы детей не касаются, но они влияют на психологический настрой родителей и быт семьи, а значит, и на детей.

Тинейджеры и старшие подростки (в первую очередь, чуткие к родителям и сообразительные) часто понимают сложность и неопределенность ситуации, чувствуют беспокойство за свою семью и будущее. Нужно успокоить ребенка, помочь ему справиться с чувствами, не отрицая их, но и не драматизируя.

А также убедить, что со всеми трудностями можно справиться, если все члены семьи здоровы.

Помните, что уныние и негативизм родителей (законных представителей) с готовностью подхватывают подростки. Конструктивно решать проблемы это никому не помогает, а жизнестойкость и мотивацию подрастающего ребенка только разрушает.

Уважаемые родители (законные представители)! Мы — взрослые, и значит, именно от нас зависит, какая атмосфера будет в семье в сложное время и как она повлияет на психологическое здоровье наших детей. Здоровья Вам и Вашим близким!

***С уважением, педагог – психолог
Максименко Инна Владимировна***