

ЗА ВАС РОДИТЕЛИ

Когато едно семейство е в ситуация на неочаквани и непредвидени обстоятелства като настоящата епидемиологична ситуация, за децата е изключително трудно да разберат какво се случва и защо. Положението допълнително се утежнява от наложения режим на ограничение в свободното придвижване и принудителната асоциализация. В тези условия децата се нуждаят от сериозен механизъм за справяне, за да се предотвратят дълготрайни психо-социални затруднения, произтичащи от кризисната ситуация. Психо-социалното благосъстояние на едно дете е тясно свързано с неговото усещане за доверие и безопасност, а то приоритетно зависи от доминиращата емоционална атмосфера в семейната среда. Разбира се в най-висок риск от трудно преживяване на травматични ситуации и най-тежка степен на уязвимост са децата, които се отглеждат извън семействата си и са без надзор, а именно децата, живеещи в социални институции и резидентни услуги, децата с увреждания и със специални нужди.



Какво трябва да знаят родителите за реакциите на децата при стресови ситуации:

- Начините на реакция на дете при стресови или болезнени събития често са различни от тези на възрастните. Именно тези разлики е важно да се разпознават и да се вземат под внимание при оказването на подкрепа за всяко конкретно дете.
- Децата имат същите емоции като възрастните, но ги изразяват по различен начин. Начинът на осмисляне и преживяване на ситуацията в голяма степен зависи от различни групи фактори като възрастта на детето, индивидуалните му личностни ресурси и дефицити, характера на семейните отношения, спецификата на възпитанието и полаганите грижи, конкретния тип събития, на което е свидетел или участник детето, продължителността на кризисната ситуация. В същото време трябва да отбележим, че много мощни защитни фактори могат да бъдат личностни характеристики като добра самооценка, ясно формулирана позитивна идентичност, отлични комуникативни умения и емоционална стабилност. В общия случай, най-тежко е детето да стане свидетел на загуба на близък член от семейството или свидетел на мащабни катастрофални сцени. Тези обстоятелства могат да засилят страховете на децата, да променят отношението към хората и към живота като цяло.
- Поради факта, че децата имат различни поведенчески, социални и умствени умения в различните стадии на развитие и възраст, те често показват различни знаци и симптоми на тревога. В трудни ситуации те търсят родителя или най-близкия си възрастен и чрез него директно или индиректно се ориентират в начина, по който да реагират. Тъй като за децата родителят е най-важният и основен източник на сигурност, в ситуации на криза те се справят толкова добре, колкото и родителите им. Именно затова в тези моменти един от най-добрите начини да помогнем на децата е като помогнем на родителите им. Ако

семейната среда предоставя обич, грижа, уважение, подкрепа, позитивни взаимодействия, дисциплина и честност, това е втори много силен защитен фактор за детето.

- Приятелите, съучениците и учителите също могат да имат ролята на защитен фактор. Поддържането на връзка с хора извън семейството предотвратява изолацията. Чрез приятелите детето получава подкрепа, чувства се прието и се забавлява. Учителите, които са позитивни и отворени към социалните и образователните нужди на децата, обикновено успяват да предизвикат в тях удовлетвореност от постигнатите цели, вдъхват себеувереност и стимулират активността при решаването на познавателните задачи.



Най-чести реакции на децата в кризисни ситуации в зависимост от възрастта:

До 2-3 годишна възраст децата все още не могат да опишат с думи преживяванията си (това може да е валидно и някои от по-големите деца), но въпреки това те ще запазят несъзнавани спомени от видяното, чутото, помирисаното, усетеното. В кризисни ситуации е възможно децата да плачат повече от обикновено, да променят храненето или качеството и продължителността на съня си, да се прилепват към близките си в по-голяма степен, да демонстрират повече капризи, да са по-лесно раздразними, апатични или превъзбудени в игрите.

В **предучилищната възраст** (до 6 години) децата по-често се чувстват безпомощни и безсилни по време на криза. Най-големият им страх е да не бъдат разделени от родителите си. Може да се наблюдават признаци на регрес като загуба на усвоени навици и връщане към навици, характерни за по-ниска възраст (смучене на пръст, подмокряне, страх да останат сами в стаята, страх от тъмното, кошмари). Възможно е да се наблюдават промени в игровата дейност като в нея започва да доминира възпроизвеждането на преживяните събития чрез сюжетните игри и рисунките. Понякога децата загубват интерес към харесвани досега игри и дейности, стават пасивни и мълчаливи или хиперактивни и превъзбудени или капризни и раздразнителни. Ако състоянието се утежни, децата могат да изпаднат в отрицание и се отдръпват в себе си. На този фон могат да станат изключително тихи, да избягват приятели и възрастни, да се влоши соматичното им здраве.

Децата в **начална училищна възраст** (до 10 години) могат да разбират в по-голяма степен събитията и това може да провокира много различни реакции като вина, гняв, висока тревожност, чувство за провал, отказ да изпълняват вече изградени хигиенни дейности, слаба концентрация на вниманието, нежелание да учат или пък да подхождат към ученето с прекомерен перфекционизъм. Някои деца могат несъзнавано да се опитат да заемат позицията

на спасители, други могат да се преживяват като жертви, трети да се вкопчат в нещата, които умеят и да избягват да се ангажират с нови дейности. На пръв поглед поведението им може да изглежда променливо, тъй като децата често се опитват да се справят, с това което не разбират и имат нуждата да установят контрол върху случващото се. Някои от децата имат потребност да говорят много обстойно и детайлно, но други желаят само да слушат какво говорят другите, не задават въпроси и дори изглежда, че не се интересуват.

Тинейджърите (до 18 години) могат да демонстрират поведение, подобно на възрастните. Част от младежите предпочитат да се изолират, стават раздразнителни, склонни са да отхвърлят правила, демонстрират агресивно или автоагресивно поведение, прибегват до употреба на алкохол и психоактивни вещества, могат да развият разнообразни хранителни нарушения. Други стават плахи, затворени, отбягват контактите с връстници, не желаят да говорят за случващото се. За да не изглеждат „различни“ тези тинейджъри не споделят тревогите си и се държат все едно нищо не се е случило.

Реакциите на децата с психично страдание, умствено изоставане и увреждания

Децата от тази група са в особено уязвими. Възможно е в резултат на кризисната ситуация двигателната им активност да се повиши или да се редуцира, да се подсилват съществуващите стереотипи и ритуални действия, да се задълбочи екстремно вразката с обектите, както и да се появят нови необясними поведения. В определени случаи може да се наблюдава регресия или загуба на вече усвоени навици и умения. При психотичните деца може да има тенденция към подсилване на страховете, които обикновено са силно натрапчиви и трудни за символизиране от детето. При голям спектър от децата е много вероятно да се реактивират стари и неподходящи нарушения във взаимоотношенията с близките, което неминуемо ще се отразят на цялостното бъдещо психо-социално функциониране.



Как да помогнем на децата

Правилният подход към децата в началото на бедствената ситуация по-късно при нейното развитие, ще позволи на родителите да ги подготвят по максимално най-добрия начин за предстоящите промени и ще помогне да се превентират по-тежки психо-социални последици. Това означава, че всяко действие на родителите трябва да се съобрази с въздействието, което може да има върху всяко конкретно дете. Какво родителите помагат на децата си в кризисни ситуации трябва съобразят следните насоки:



- **Използвайте подкрепяща комуникация.** Подкрепящата комуникация означава детето да се чувства изслушано, чуто и разбрано в семейството. Важно е внимателно да изслушвате детето и да покажете, че истински се интересувате от думите и чувствата му. Обмисляйте отговорите си, редуцирайте критиката и негативните изказвания. Дръжте се спокойно и не избягвайте прекомерната експресия на емоциите. На „непослушанието“ отговорете с внимание и създавайте условия детето да се изразява пълноценно. Не подценявайте интелигентността на децата, проявете уважение към тях и не си мислете, че знаете какво мислят и чувстват. Постарайте да се вслушате и да разпознаете всички сигнали, които детето ще ви подаде чрез думите си, игрите, рисунките, въпросите, чрез тялото и цялостното си поведение.



- **Играйте с децата.** Съвместните дейности могат трайно да повлияят на децата и на връзката ви с тях. Те могат да развият децата, да предизвикат положителни емоции, да ги подпомогнат да споделят, да ги научат на самоконтрол и спазване на правила, да им позволят да влязат в друга роля и да заемат различни позиции. Играйте с по-малките на техните игри, четете приказки, рисувайте, творете, майсторете общи продукти, гответе и чистете заедно. Рисувайте вируса, измислете истории с новите герои лекарите, погрижете се за любимата играчка, постройте нови болници, забъркайте нови лекарства, визуализирайте с картинки, песни или анимация изискванията за хигиена. Оставете по-големите деца да ви научат на урока от училище. Интересувайте се как върви дистанционното обучение и се оставете тинейджърите да ви научат как да се оправяте с технологиите. Говорете си с тях за всички „незначителни“ за вас неща, които интересуват тях в момента. Гледайте и обсъждайте филми и книги, разказвайте си спомени и разглеждайте снимки. Заедно засадете цветя на терасата или в градината. Не забравяйте, че в семейните дейности и игри могат да включат както малките, така и големите.



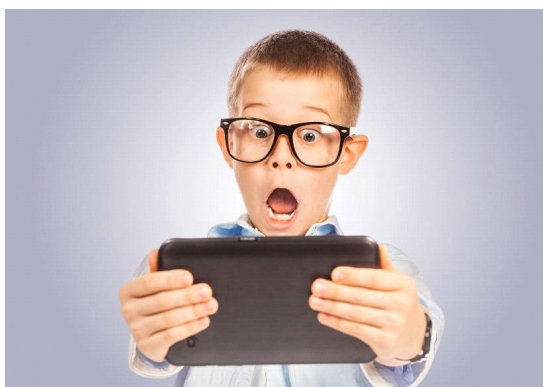
- **В максимална степен се придържайте към обичайния за семейството ритъм на ежедневните задачи и ангажименти.** В ситуацията на преживявяна криза много неща могат да се разбъркат и голяма част от доскорошните приоритети ще отстъпват мястото си на други. Въпреки това, доколкото е възможно се опитайте да се придържате към вече установения семеен ритъм на ежедневните дейности (ставане в определен час, закуска, обяд, вечеря, следобеден сън, време за училище и за домашни, обичайни работни задачи и т.н.), както и спазвайте семейните си ритуали. Последните създават чувство на стабилност, основаващо се познатото и контролираното като редуцират стреса от неясните, неочакваните, непознатите нови обстоятелства.



- **Поддържайте добри нива на физическа активност.** В условията на принудително ограничаване на свободното движение е изключително важно вие и децата ви да запазите добро ниво на физическа активност. Спортувайте в къщи като използвате подръчни средства и мебели. Танцувайте и слушайте музика, заедно играйте на „Таланти“. Чистете заедно и подреждайте шкафовете, за които никога няма достатъчно време. Всичко това са дейности, свързани с телесно натоварване, които са много важни, за да се изразходи натрупаното телесно напрежение, да се „разтовари“ психичната дейност и да се „проветрят“ мислите ни.



- **Уверете детето, че това което преживява е нормална реакция на абнормни обстоятелства, които в един момент ще свършат.** Изключително важно е да се убедите, че детето ви възприема кризата като ограничен период от времето с начало и с край. Идеята за времево лимитиране на кризисната ситуация предполага, че всичко има начало и край. Това означава, че всяка трудна ситуация свършва и след нея идва нещо по-хубаво. Формирането на подобна нагласа в детето води до създаване на предпоставки за развитие на по-добра емоционална гъвкавост, по-успешни стратегии за адаптация и по-позитивна перспектива за себе си и бъдещето.



- **Предоставяйте и филтрирайте информацията, касаеща кризисната ситуация.** Начинът, по който се предоставя информацията на детето има съществено значение за нейната обработка и интерпретация от страна на детето. Последните операции са изключително важни, защото от тях зависи мотивацията на бъдещите действия, които детето ще предприеме. Когато предоставяте информация на детето никога не лъжете. Старайте се да бъдете честни и точни, но не се обяснявайте прекалено подробно и давайте точно толкова информация колкото е необходима според възрастта и обстоятелствата. Избягвайте прекалената драматичност в изказа и бъдете емоционално стабилни, за да вдъхнете сигурност на детето. Не е нужно детето да гледа всички новини. За ваше улеснение прилагаме картинки, които са изготвени от наши колеги и визуализират предприетите мерки.



- **Осигурете дистанционна връзка с приятелите на детето и с другите близки.** Поддържането на взаимоотношения с приятели и значими възрастни оказва благотворен ефект върху детето като му помага да се фокусира върху други теми, извън кризисните обстоятелства и да въведе в деня си някаква форма на разнообразие. Връзката с връстниците позволява на детето да се развива в условията на равностойни взаимоотношения, както и да обогатява своите социални и личностни умения.

- **Погрижете се внимателно и осъзнато за децата със затруднения в развитието.** При децата с нарушения в развитието не е възможно да бъдат давани принципни насоки, поради което приканваме всеки родител да потърси връзка с психолога или психотерапевта на детето, за да се дадат насоки изцяло съответстващи на личността и затрудненията му.

ОСТАНЕТЕ СИ ВКЪЩИ !

От екипа на

Групова практика за психологична и психотерапевтична подкрепа

„АНАЛИТИЧНА ЗОНА“