

Водещата роля на родителите във време на криза

Център за контрол на заболяванията (Centers for Disease Control - CDC) обособява **наличието на безопасна, стабилна и обгрижваща среда от родителите** като най-важен защитен фактор за децата и младежите по време на стрес и неочаквани ситуации. Придържането към три ключови принципа може да помогне на децата да се справят с различни трудности, включително в настоящата ситуация.



Създаването на безопасна среда включва осигуряване на физическа и емоционална сигурност в среда, в която децата да бъдат деца и да се чувстват удобно да търсят информация и да разбират какво се очаква от тях и от другите.

Създаването на връзки и свързаност започва с осигуряването на възможности и дейности за детето да се забавлява със своите родители, братя и сестри, и когато е възможно, с други роднини, приятели и хора от общността.

Развитието на емоционална регулация започва с признанието, че всеки един от нас (възрастни и деца) разбираемо преживява различни по сложност чувства и се нуждае от развиването на подходящи за възрастта начини за изразяване на тези емоции по безопасен начин, така че да се почувства по-добре.



Посрещането на основните физиологични нужди на детето (вода, храна, сън, движение, топлина), както и задоволяването на неговите емоционални потребности, му помага да се чувства в безопасност.

Ежедневната рутина и предвидимостта са важни за всяко дете и му помагат да се справя по-лесно. Възрастните могат да улеснят детето като му поднасят новата информация по разбираем начин и я трансформират така, че то да може да я разбере. Това понякога може да включва ограничен достъп до телевизия и социални медии, които могат да създадат ненужно объркване или страх у детето.

Въпреки, че не е нужно да създавате фиксиран или ригиден режим, установяването на дневен режим и придържането към обичайните дейности, доколкото това е възможно, е полезно за детето и цялото семейство.

Включването на детето в създаването на новия дневен режим може да увеличи усещането за контрол върху непредвидената ситуация.



Поддържането на позитивна връзка между родителите и детето, братя и сестри, и дори между самите възрастни може да бъде предизвикателство по време на социална изолация. Намирането на баланс между времето насаме и времето за споделени дейности, които са съобразени с другите работни, учебни и домакински задължения на всеки, може да помогне.

Уверете се, че намирате време за общуване, споделяне на чувства и забавление чрез игри и занимания, които са важни за вас и за детето.

Поддържайте връзка с хората, които са били в ежедневен контакт с детето, и с онези, които то сега не може да среща. Развийте нови начини за общуване от разстояние и споделяне на общи дейности. Използвайте налични платформи за онлайн разговори и видеовръзки. По-големите деца могат да пишат писма до приятели или роднини електронно.

В допълнение, включването в местни социални групи и адаптирани занимания за деца, може да увеличи усещането за сигурност във време на несигурност.



Във време на криза децата могат да преживяват пресилени емоции в резултат на информация, която са чули или видели. Нормализирането на техните емоции и увереността, че всички чувства са нормални и естествени, ще им помогне да ги изразят по правилен начин и да посрещнат неочаквани и предизвикателни чувства.

Намирането на начини за нормализиране на реакциите и преодоляване на стреса като семейство може много да помогне.

В допълнение, препоръчваме на възрастните ежедневно да намират време за редуциране на стреса и грижа за себе си.

Стюардите в самолета инструктират пътниците първо да поставят своята кислородна маска в случай на инцидент, и после да поставят маската на детето или на друг. Тази метафора може да се приложи към възрастните във време на стрес, когато самите те може да нямат същия дневен режим и социална подкрепа.

Намирането на време за упражнения или разговор с някого би помогнало на родителя да бъде източник на помощ за детето.