

Психологическа подкрепа във времена на криза

Уважаеми родители, деца и колеги,

Като училищен психолог на 84 ОУ “ Васил Левски“ бих искала са заявя, че всяко дете, родител или колега, който има нужда в тези трудни времена на криза, да сподели своите емоции, мисли, страхове би могъл да се свърже с мен без притеснение. Макар и от разстояние, вярвам, че психологическата подкрепа е един от способите за намаляване и удържане на тревожността.

От както свят светува всяка криза в човешките животи е и възможност за търсене и намиране на пътища за решаване. Вярвам, че вие, ние и семействата ни имаме ресурс да бъдем отговорни и, че ще успеем да запазим спокойствие и да се справим със всичко, което ни предстои.

Приканваме ви да си споделяте как се чувствате едни други и заедно с вашите семейства и деца да търсите начини за общуване и успокоение през игри, учене, книги, артдейности, градинарство и др.!

Пожелаваме ви обич и вяра!

Боряна Теодосиева-училищен психолог

Контакти:

На вайбър номер : 0896-060-731

По месинджър: на профила Боряна Теодосиева

На имейл: bshishkova@abv.bg



[По долу може да намерите и няколко съвета как да общувате с децата си по време на кризата и как да им представите по достъпен начин информацията за Пандемията от Коронавирус:](#)



World Health Organization

Как да помогнем на децата да се справят със стреса по време на епидемията от 2019-nCoV



Стресът може да се отрази по различен начин на децата и да ги накара да се чувстват по-плахи, неспокойни, нерешителни, ядосани, превъзбудени. Важно е да посрещнете реакциите на детето си с подкрепа и разбиране, да изслушвате притесненията му и да му осигурявате още повече обич и внимание.

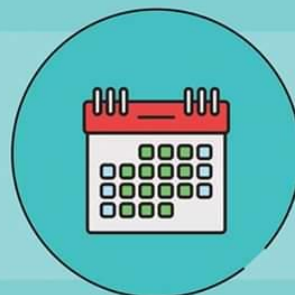
В трудни ситуации децата имат нужда от грижите и любовта на възрастните около себе си. Подарете им допълнително време и внимание.

Изслушвайте ги, дръжте се мило с тях и ги успокоявайте. Ако е възможно, създайте им възможности да играят и да си почиват пълноценно.



Постарайте се децата да са близо до своите родители и близки и, доколкото е възможно, избягвайте да бъдат отделени от хората, които се грижат за тях. Ако се наложи такава раздяла (в случай на хоспитализация например), осигурете редовен контакт с тях (по телефон например).

Изпълнявайте обичайните ежедневни процедури и се придържайте към нормалния график, доколкото това е възможно. Ако няма начин това да се случи, адаптирайте се към новата ситуация, като създадете нови ритуали, в това число свързани с учебни занимания и забавни игри.



Запознайте децата с фактите около ситуацията, обяснете им какво се случва и им дайте ясна информация за това как могат да се предпазят - на достъпен език, съобразен с възрастта им.

Обяснете им по спокоен и внимателен начин какво е възможно да се случи (например, че член на семейството и/или самото дете може да не се почувства добре и тогава ще се наложи да посети болница, където лекарите ще му помогнат да оздравее).

Какво е коронавирусът?

Най-важното е....

Без паника

Живеем в интересно време и ще минем и през това с повече търпение, идеи и заедност



Защо е навсякъде?

Днес е много по-лесно да се пътува из целия свят и така хората могат много по-лесно да пренесат вируса в различни страни.



НАЦИОНАЛНА МРЕЖА ЗА ДЕЦАТА

Защо се казва **КОРОНА**вирус?

Щиповете на вируса приличат на тези на короната.



COVID - 19

Как да се пазим?

Няколко прости неща, които да спазваме. Тази дисциплина ще ни помогне и в бъдеще. Ние може да изглеждаме здрави, но да пренасяме вируса.

Може да използваме маски, за да са по-свежи, може и да ги изрисувате или да са шарени



Така пазим себе си и другите.



Ползвайте мокри и сухи кърпи, изхвърляйте ги и пазете хигиена



Мийте си ръцете редовно и с топла вода.



НАЦИОНАЛНА МРЕЖА ЗА ДЕЦАТА

За кого е опасен?

Малко обяснения.....

Смята се, че по-засегнати са възрастните хора, което значи, че е важно да пазите близките си – родители, баби и дядовци.

Смята се, че е опасен за хора, които:

- боледуват и от някаква друга болест
- имат проблеми с дишането



Баба и дядо

Ако имат здравословни проблеми или слаба имунна система, могат да се разболеят и тялото трудно се бори



НАЦИОНАЛНА МРЕЖА ЗА ДЕЦАТА

Как да продължаваме да си общуваме?



Ако имате въпроси – питайте!

Това е нова за вас ситуация и със сигурност е странно, различно, може би неприятно.

Сега е моментът да питате и другите ви приятели какво правят и как се чувстват.



Ще трябва малко време, за да свикнете с новия начин на учене. Всяко начало е трудно. Това е нещо ново и за учителите ви.

Дайте си взаимно време и търпение

Това, че сте вкъщи, не значи, че не може да ползвате:

- телефони
- чатове
- видеоразговори
- платформи за онлайн общуване

Има много неща, които може да правите:

- филми, книги, музика
- всякакви игри, които може да играете със семейството си

#ЩеСеСправимЗаедно



НАЦИОНАЛНА МРЕЖА ЗА ДЕЦАТА

