

СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ НА МАЛКИ ДЕЦА ПО ВРЕМЕ НА ЕПИДЕМИЯТА

Коронавирусът (Covid-19) е масова епидемия. За щастие малко деца се разболяват, а повечето от заболелите деца имат леки симптоми. Въпреки това, малките деца са силно засегнати от карантината и от тревожността на своите родители и другите възрастни. Възрастните често мислят, че децата няма да забележат промените и стреса, но децата са изключително чувствителни към това, което се случва. Ето някои от начините, по които децата реагират спрямо стреса и някои от нещата, които можете да направите, за да им помогнете.

Най-честите начини, по които малките деца реагират на травма

- Чест плач;
- трудност да стоят спокойно;
- трудност да заспят и да спят;
- кошмари;
- прилепване за обгрижващата фигура;
- страх да останат сами;
- преповтаряща се игра (могат да повтарят отново и отново нещо, което са чули, да се опитват да полагат специални грижи за своите кукли или плюшени играчки, или да ги крият или покриват).

Някои деца могат да бъдат много агресивни и ядосани. А други да се оттеглят и да не общуват. Някои започват да се държат като по-малки деца: да изгубят тоалетните си навици, да искат шишето, вместо да пият от чаша, да искат да се хранят с бебешка храна или пък да отказват да се хранят, да говорят като значително по-малки деца.

Малките деца са силно чувствителни към стреса, който преживяват обгрижващите ги възрастни. Това нарушава способността им да действат по обичайните за тях начини и засяга техните емоции.

Най-често децата не могат да говорят за своите страхове и дистрес. Обгрижващите ги възрастни могат да се опитват да ги предпазват от стреса, който самите те изпитват, но трябва да са наясно, че децата продължават да изпитват тревога.

КАКВО МОЖЕТЕ ДА ПРАВИТЕ, ЗА ДА ПОМОГНЕТЕ НА ДЕЦАТА СИ

1. Установеният ред и повторемостта са много важни за малките деца. Бедствията, принудителната изолация и други травматични ситуации често нарушават обичайния начин на живот на децата. Създаването на нов режим в ежедневието или възстановяването на старите навици може да помогне на децата да се чувстват по-сигурни. Запазете обичайните часове за хранене и сън. Определете конкретно време от деня за игри, четене или пеене на песни заедно с вас.
2. Подкрепата от родителите или обгрижващите възрастни е изключително важна както през периода на стрес, така и в периода след края на бедствието. Родителите могат да присъстват физически, но да не са на разположение емоционално, защото самите те са твърде притеснени. Важно е да си освободите време, в което да успокоите малките си деца и прекарате с тях.
3. Обяснете им защо нещата са различни. Възможно е малките деца да не разбират защо нещата са се променили (като например защо не могат да излизат навън или да играят с други деца), но разговорите с тях ще им помогнат да се почувстват подкрепени от вас. Съпровождайте ги по начини, които са подходящи за тяхната възраст. Нека обясненията ви бъдат простички.
4. Грижете се за себе си. Това е много важно. Дори малките деца да не са изложени директно на травмата, те могат да разпознаят стреса и безпокойството в по-големите деца и възрастните в семейството.
5. Ако сте изпратили малките си деца при роднини в друг град/село говорете с тях чрез електронни средства за комуникация толкова често, колкото можете - както през деня, така и във времето преди лягане. Ако са си възрастни, опитайте да им осигурите срещи с други приятели по телефона.

Автор: Joy D. Osofsky, PhD & Harold J. Osofsky. M.D., Ph.D.

Terrorism and Disaster Coalition for Child and Family Resilience

Tulane University Medical School

Превод: Маргарита Рафаилова, Фондация „Асоциация Анимус“