Коронавирус ауруы (COVID-19) сізді мазасыздық, стресс және сенімсіздік сияқты сезімдерге душар етеді, мұның бәрін әсіресе барлық жастағы балалар сезінеді. Мұндай эмоцияларға балалар әр түрлі жолдармен төтеп береді, егер сіздің балаңыз мектепті жабуға, оқиғаларды болдырмауға немесе достарынан бөлініп кетуге тап болса, ол сіздің сүйіспеншілігіңізді және қолдауыңызды бұрынғыдай сезінуі керек.

Біз тәжірибелі жасөспірім психолог және ең көп сатылатын автор, ай сайынғы New York Times газетінің журналисі және екі баланың анасы доктор Лиза Даймурмен «қалыпты өмірдің жаңа (уақытша) көзқарасын» басшылыққа ала отырып, үйде қалыпты өмір сезімін қалыптастыруға қалай көмектесуге болатындығы туралы сөйлестік.

**1. Сабырлы болыңыз және ерте қимылдаңыз**

«Ата-аналар балаларымен коронавирус ауруы (COVID-19) және олардың денсаулығын сақтаудағы маңызды рөл туралы тыныш және алдын-ала сөйлесуі керек. Доктор Даймоур кеңес береді: сіз (сіз немесе сіздің балаларыңыз) қандай да бір сәтте жалпы суықтың немесе тұмаудың белгілеріне өте ұқсас симптомдарды сезіну басталуы мүмкін және бұл мүмкіндікті тым мұқият болудың қажеті жоқ екенін түсіндіріңіз, - дейді доктор Даймур. «Ата-аналар балаларына ауру туралы немесе вирус туралы алаңдаушылық туралы айтуға ата-аналары көмектесе алуы керек».

«Ересектер балалардың COVID-19 туралы алаңдаушылық танытатындығына сенуі мүмкін. Балаларыңызға COVID-19 инфекциясы тудыратын ауру, әдетте, әсіресе балалар мен жастар үшін жеңіл болатынына сендіріңіз, - дейді ол. - Сондай-ақ, COVID-19 белгілерінің көптеген емделетінін ұмытпаған жөн. Осылайша біз балаларға өзімізді және өзгелерді қорғаудың және жағдайды жақсартудың көптеген тиімді тәсілдері бар екенін еске саламыз: қолымызды жиі жуып, бетімізге тигізбеңіз және әлеуметтік қашықтықты ұстаймыз ».

«Міне, біз тағы не істей аламыз - біз оларға айналасына қарауға көмектесе аламыз. Сондықтан оларға айтыңыз: «Тыңдаңыздар, сіз коронавирусты жұқтырмағаныңыз үшін қатты уайымдағаныңызды білемін, бірақ ішінара неге сізден осының барлығын - қолыңызды жуып, үйде отыруды сұраймыз - бұл біздің қауымдастық мүшелеріне деген алаңдаушылығымызға байланысты. Біз айналамыздағы адамдар туралы ойлаймыз ».

**2. Кәдімгі күнделікті тәртіппен жүріңіз.**

«Балаларға ұйым керек. Және нүкте. Д-р Даймур сөзін жалғастыра отырып, барлығымыз осы кезеңнен аман-есен өту үшін жаңа ұйымдастырудың жаңа әдісін ойластыруымыз керек. - Мен ата-аналарға күнделікті жұмыс жоспарын ұсынуға кеңес беремін, оған ойын уақыттарын қосуға болады, ол кезде балалар телефон мен достарын ала алады, бірақ сонымен бірге балалар үйде ата-аналарына көмектесу үшін «құрылғыларды» бөліп тастау керек. Біз үшін не қажет екенін ойлау керек және бәрін құндылықтарымызды көрсететін етіп ұйымдастыру керек. Біздің күніміз жоспарланғанын, олар қашан жұмыс істеу керек екенін және қашан ойнайтындығын білетіні біздің балаларымызға үлкен жеңілдік болады ».

Ол сіздің балаларыңызды жоспарлау процесіне тартуды ұсынады. «10-11 жас және одан жоғары жастағы балалар үшін сізден күнделікті жоспарды жасауыңызды сұраймын. Оларға күніне не қосу керектігін айтыңыз, содан кейін олардың кестесін нақтылаңыз ». Кішкентай балалар туралы айтқанда, «кімге қарайтынына байланысты (мен бұл үшін ата-аналардың бәрі бірдей үйде бола алмайтындығын түсінемін), бірінші кезекте бәрін жасау керек: барлық мектептегі тапсырмалар және барлық үй жұмыстары. Кейбір отбасыларда балалар осының бәрін күннің басында жасау жақсы. Басқа отбасылардың айтуынша, ұйқыны ұйықтап, бүкіл отбасымен таңертеңгілік тамақ ішкеннен кейін, күнді сәл кешірек бастаған жақсы болар еді ». Күні бойы балаларына назар аудара алмайтын ата-аналар үшін балаларына қамқорлық жасайтындармен балалар күнін ұйымдастырудың ең жақсы әдісін талқылау керек.

«Қолдаңыз, шыдамдылықпен күте тұрыңыз және олар жоғалтқан және қазір қайғырып жүргендері үшін өте ренжіген және қатты ренжіткен норманы ескеріңіз»

**3. Балаларға эмоцияларын білдіруге мүмкіндік беріңіз**

Мектептердің жабылуымен қатар, мектептегі қойылымдар, концерттер, спорттық ойындар мен іс-шаралар тоқтатылады, балалар коронавирустық аурудың (COVID-19) салдарынан олардың жойылуына қатты ренжіді. Доктор Даймордың жоғарғы кеңесі: балалардың көңілін қалдырсын. «Жасөспірімнің өмір шкаласында мұның бәрі үлкен шығын. Жасөспірімдер үшін мұның бәрі бізге қарағанда әлдеқайда маңызды, өйткені біз өз өміріміз бен тәжірибемізбен салыстырамыз. Қолдау көрсетіңіз, шыдамдылықпен күтіңіз және олар жоғалтқан және қазір қайғырып жүргендері үшін өте ренжіген және қатты ренжіткен норманы ескеріңіз ». Егер күмәндансаңыз, әрқашан жанашырлық пен қолдауды таңдаңыз.

**4. Балалармен бірге алынған ақпаратты талқылаңыз.**

Коронавирус ауруы туралы көптеген ақпараттар бар (COVID-19). «Сіздің балаңыз қандай ақпарат алады және сіздің балаңыз шындыққа сенетінін біліңіз. Балаңызға нақты фактілерді айту жеткіліксіз, өйткені егер сіздің балаларыңыз дұрыс емес ақпарат алса, онда сіз олардың не туралы ойлап жатқанын білмесеңіз және бұл қатені жоймасаңыз, сіз оларға беретін жаңа ақпарат олардың басында қосыла алады. оларда бар ақпаратпен. Балаңыздың не білетінін біліп алыңыз, содан кейін балаларыңызды дұрыс бағытқа бағыттау үшін осы ақпараттан бастаңыз. «

Егер балаларда сіз жауап бере алмайтын сұрақтарыңыз болса, оларды білудің орнына, жауаптарды бірлесіп іздеу мүмкіндігі ретінде пайдаланыңыз. Ақпарат көзі ретінде ЮНИСЕФ және Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сияқты танымал ұйымдардың веб-сайттарын пайдаланыңыз.

Мектептегі немесе Интернеттегі көптеген балалар коронавирустық аурудың салдарынан қорлау мен қорлауды сезінеді (COVID-19). Егер сіздің балаларыңыз кенеттен ренжітсе, сіз әрқашан олармен бірге екеніңізді білуі өте маңызды. Доктор Даймур: «Өз көзімен көргендерді тарту - бұл қорлаудың кез-келген түрін жеңудің ең жақсы әдісі», - дейді. - қорлаудың құрбаны болған балалар құқық бұзушыларға қарсы тұра алады деп күтуге болмайды; керісінше, біз оларды достарынан немесе ересектерден көмек пен қолдау іздеуге шақыруымыз керек ».

**5. Балалардың көңілін жақсы нәрселермен аулаңыз.**

Күрделі эмоциялармен күресуге келгенде, «балаларыңызды тыңдаңыз және сезімдерді талқылау мен баланы алаңдатудың жолын қалай табуға болатындығы туралы көп ойланыңыз, сонымен қатар егер олар қатты ренжіген болса, балаларды алаңдатыңыз». Әр бірнеше күнде кешке бүкіл отбасымен ойын ойнаңыз немесе бірге тамақ дайындаңыз. Доктор Даймур кешкі ас кезінде қыздарымен сөйлеседі. «Біз кешке кешкі асқа барамыз деп шештік. Біз жұп болып бөліндік, сондықтан кезек-кезек бүкіл отбасымызға түскі ас әзірлейміз ».

Жасөспірімдер өз құрылғыларымен жұмыс істеген жағдайда, оларға біраз әрекет ету еркіндігін беріңіз, бірақ оны анархияға айналдырмаңыз. Доктор Даймур жасөспірімге адал болуға және оған қазір көп уақыт бар екенін түсінетіндігіңізді айтуға кеңес береді, бірақ бұл оның енді құрылғыларға немесе әлеуметтік желілерге шексіз қол жетімді екенін білдірмейді. «Жасөспірімге сұрақ қойыңыз:« Қазір мұны қалай істейміз? Барлығын қалай ұйымдастыруға болатынын ойлаңыз, не туралы ойлағаныңызды көрсетіңіз, сонда мен сізге бұл туралы ойлайтынымды айтамын ».

**6. Өз мінез-құлқыңызды бақылаңыз**

«Әрине, ата-аналар да алаңдаулы, ал біздің балаларымызға біздің эмоцияларымыз әсер етеді», - деп түсіндіреді доктор Даймур. - Мен ата-аналардан мазасыздықты дер кезінде жеңіп, балаларымен қорқынышпен бөліспеу үшін қолынан келгеннің бәрін жасауды сұраймын. Бұл эмоцияларға төтеп беруі мүмкін, кейде оларды ұстап тұру өте қиын, әсіресе егер бұл эмоциялар соншалықты күшті болса».

Балалар ата-анасынан қауіпсіздік пен қауіпсіздік сезімін қамтамасыз етеді деп күтеді. «Бұл өте маңызды, біз балаларымыздың жолаушы екенін және біз көлік жүргізетінін ұмытпаймыз. Сондықтан, біз өзімізді жайсыз сезінсек те, балаларымызға жолаушы ретінде қауіп төндірмейтінін сезіне алмаймыз».