



Project TEACH



ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЛЕНОВ ВАШЕЙ СЕМЬИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Чем семьи могут заняться дома для долгосрочного поддержания позитивного эмоционального состояния и психического благополучия детей и подростков во время пандемии? В это нестабильное время мы хотим поделиться знаниями о том, как поддержать психическое здоровье детей. Приведенные ниже решения могут помочь вашей семье.

В первую очередь позаботьтесь о себе

Это, наверное, самое трудное и самое важное, что нужно сделать, ведь вы не сможете позаботиться о своих детях или близких, если не займетесь собой. Подумайте о своих собственных потребностях — времени на сон и уединение — и создайте план, согласно которому они будут в приоритете. Ваш образ мышления также важен. Отказ от стандартов, которых вы придерживались до начала пандемии COVID, и [разрешение самому себе совершать ошибки](#) является важной частью заботы о себе. Семьи и опекуны могут справиться с известными вещами, но многое из происходящего нам незнакомо. «Это новый вирус и новые времена», — заявляет консультант проекта Project TEACH доктор Джин Березин. Если у вас есть партнер или другой взрослый член домохозяйства, поговорите с ним о том, как поддержать друг друга в расстановке приоритетов, ведь это нужно вам обоим. Пообщайтесь с другими семьями и узнайте, чем они занимаются на протяжении дня в этих обстоятельствах. Вы также можете обратиться на линию эмоциональной поддержки [NY Project Hope](#).

Спросите детей о том, что с ними происходит, поинтересуйтесь их чувствами

Как родитель вы можете иметь собственные опасения касательно психического здоровья вашего ребенка. Но не забывайте спрашивать, через что они проходят. Их ответ может отличаться от ваших предположений. Спросите о том, скучают ли они по друзьям. Узнайте, не боятся ли они, что их успеваемость снизится. Поинтересуйтесь, не чувствуют ли они, что их личные границы нарушаются. Задайте вопрос касательно того, не чувствуют ли они [тревогу, общаясь по видеосвязи](#) в процессе удаленного обучения. Чем больше вы узнаете о мыслях, чувствах и надеждах ваших детей, тем лучше. Ваши дети будут чувствовать себя не так [тревожно](#), если смогут обсуждать с вами свои проблемы. Вы можете лучше поддержать ребенка, если разговариваете с ним и слышите его точку зрения.

Используйте позитивные высказывания во время разговоров дома

То, что вы произносите в разговоре, может сильно повлиять на эмоциональное здоровье вашего ребенка. Тем более сейчас, когда многие семьи находятся дома вместе, а иногда и в очень стесненных условиях. Ваш ребенок может нечаянно услышать, [как вы общаетесь с другими](#). Думайте о том, что вы произносите [в разговоре, который может услышать ребенок](#), даже если вы предполагаете, что он достаточно далеко. Консультант [Project TEACH доктор Джин Березин](#) сообщает, что все, от позитивного обсуждения новостей до обмена личными историями о том, как вы справляетесь с отношениями, может помочь поддержать хорошее самочувствие вашего ребенка.

Обсуждайте школьные проблемы вместе

Этот год был тяжелым для всех учеников, независимо от того, [как они учились во время пандемии COVID](#) — удаленно, очно или по смешанному типу. К тому же формы обучения могли меняться. Продолжайте делать все возможное, чтобы быть в курсе того, что происходит в вашем школьном округе. Консультант [Project TEACH доктор Эллен Браатен](#) также рекомендует подходить ко всем школьным задачам с точки зрения «мы заняты этим вместе». Более того, если ваш ребенок в подростковом возрасте, постарайтесь помнить о том, чего ему не хватает в плане очного обучения и пребывания в социуме, а также о том, как это на него влияет.

Наблюдайте, не возникает ли у вашего ребенка пробелов в развитии

«Прекрасно то, что наш мозг пластичен. Мы можем восполнить некоторые пробелы. Это задача родителей, учителей, наставников, тренеров, а также старших братьев и сестер. Им необходимо знать, за чем именно следует понаблюдать», — говорит консультант Project TEACH доктор Джин Березин. Хотя дети могут быть более стойкими, чем мы думаем, существуют также реальные опасения по поводу снижения социальных и академических навыков у тех, кто [учится удаленно](#). Особенно это относится к тем детям, у которых [были проблемы с учебой еще до пандемии](#). Вы лучше знаете своих детей. Наблюдайте за их успехами в учебе, социализации и отношениях. Привлекайте к этому процессу других взрослых членов семьи.

Принимайте во внимание любые опасения относительно психического здоровья

Родители знают своих детей лучше всего. Если вас беспокоит их психическое, эмоциональное здоровье или поведение, помните, что вы не одиноки.

- **Посетите страницу Project TEACH для родителей и членов семьи.** Если вас беспокоит психическое или эмоциональное состояние ваших детей или же вы опасаетесь, что они страдают от [тревожности](#), [депрессии](#), [СДВГ](#) либо [биполярного расстройства](#), на странице [Project TEACH для родителей и членов семьи](#) можно найти видеоролики и рекламные листовки, благодаря которым вы сможете распознать соответствующие симптомы и справиться с ними.
- **Свяжитесь с представителями NY Project Hope.** Это линия [эмоциональной поддержки](#), представители которой помогают справиться с влиянием пандемии COVID-19 и предоставляют советы о том, как позаботиться о себе.
- **Узнайте, как распознать признаки наличия психического расстройства.** Основная роль родителей и членов семьи в поддержании психического благополучия детей заключается в умении распознать любые признаки проблем с психическим здоровьем. Благодаря рекламным листовкам Project TEACH можно распознать любые заметные изменения в поведении [дошкольника](#), [школьника](#), [подростка](#) или [совершеннолетнего молодого человека](#).
- **Запомните телефон Национальной горячей линии по предотвращению самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline):** 1-800-273-8255 (круглосуточно и без выходных). Также можно связаться с представителями Горячей линии для обмена текстовыми сообщениями в кризисных ситуациях (Crisis Text Line): отправьте текст «Got5» на номер 741741 (круглосуточно и без выходных).
- **Не забывайте, что педиатр — это первый человек, за помощью которого вы можете обратиться.** Если вы заметите изменения в поведении своего ребенка школьного или подросткового возраста, которые вас беспокоят, [обратитесь к педиатру](#) или врачу первичного медицинского обслуживания. С этими людьми полезно обсудить свои беспокойства и дальнейшие шаги, которые стоит предпринять.
- **Помните о существовании групп поддержки.** Да, ваш ребенок не должен справляться со всем в одиночку, но и вы тоже не должны. Найдите [местную группу поддержки](#), в которую входят родители или опекуны детей, столкнувшиеся с подобными ситуациями. Кроме того, существуют группы поддержки для родителей и детей, [которые столкнулись со специфическими расстройствами](#).

Чтобы узнать больше о проблемах с психическим здоровьем у детей в зависимости от их возраста, посетите страницу Project TEACH для родителей и членов семьи: <http://bitly.com/PTEACH-Family>.

Выражаем особую благодарность группе консультантов для родителей проекта Project TEACH, которая помогла составить этот раздаточный материал.