



Як допомогти підліткам впоратися зі стресом через соціальну дистанцію на карантині

Соціальна дистанція є обтяжливою для всіх, особливо для підлітків, які звикли спілкуватися з друзями чи однолітками. Тому психологи дали поради, як батьки можуть допомогти своїм старшим дітям пройти через це.

Пандемія COVID-19 та примусова соціальна дистанція змінили спосіб життя сімей. По всьому світу повсякденне життя було поставлено на паузу, в той час як сім'ї продовжують залишатися вдома, щоб зупинити розповсюдження коронавірусу.

Проте підліткам може бути складно пережити цей період, відокремившись від світу. Діти починають сумувати за своїми друзями, стають дратівливими чи залипають у смартфонах чи ноутбуках. Тому нижче опубліковані кілька порад для батьків, які допоможуть впоратися з цією ситуацією.

«Говоріть про ситуації, користуючись фактами про захворювання та методи захисту від COVID-19. Якщо ви не хочете створювати необґрунтований страх у дітей, то повинні переконатися, що вони розуміють факти і знають, як діяти», — радить вчений Карл Шеперіс.

Поясніть дитині, чому важливо ізолюватися вдома

Так, підлітки повинні розуміти, що соціальна дистанція — це наш найкращий захист від поширення хвороби. Важливо розвіяти будь-яку дезінформацію, яка може змусити наших дітей відчувати, що соціальне дистанціювання не є необхідним заходом.

Підтримуйте режим дня

Ізоляція є важкою для всіх. Зокрема, підлітки можуть відчувати себе ізольованими навіть вдома з батьками та братами чи сестрами. Тому втрата

соціальних зв'язків, які вони побудували поза сім'єю, може відчуватися для них втратою незалежності.

«Соціальні діти не хочуть більшого, ніж перебувати в просторі з своїми однодумцями. Тому батьки повинні допомогти їм знати, як змінилися правила, і підтримувати їх стандартний режим дня», каже докторка наук Донна Шеперіс.

Режим дня є важливим інструментом для подолання ізоляції. Радимо регулярно харчуватися, встановлювати очікування щодо справ і домашнього завдання та заохочуйте всіх доглядати за собою.

Проведіть час разом

Додатковий час разом — це неймовірна допомога і підтримка під час стресової ситуації. Регулярно плануйте цікаві розваги, займіться творчістю чи фізичними навантаженнями. Навіть звичні справи як фітнес чи перегляд фільму може полегшити напруження соціальної ізоляції.

Ось кілька заходів, які можна зробити разом з підлітками:

- подивіться класний фільм чи розважальне шоу;
- пограйте у настільні ігри;
- навчіть їх готувати улюблену страву;
- попросіть їх навчити вас їхнього хобі.

До того ж, найкращий спосіб допомогти вашому підліткови боротися з самотністю під час соціального відсторонення — це послаблення обмежень на користування смартфоном чи соцмережами.

Дозволяйте дитині проводити час в соцмережах

«Ви не повинні бути ідеальними батьками зараз. Дозвольте дитині збільшити час, коли можна поспілкуватися з друзями в соцмережах, — відповів доктор Карл Шеперіс.

Слідкуйте за ознаками депресії

Ізоляція, невпевненість і втрата рутини можуть призвести до депресії. Ознаками депресії є відмова чи зміна звичок сну та харчування, зниження рівня енергії. Хоча певні речі є нормальним для підліткового віку, важливо стежити за значними змінами поведінки.

Якщо вам здається, що дитині потрібна допомога, зверніться до психологів онлайн.

https://24tv.ua/family/yak_dopomogti_pidlitkam_vporatisya_zi_stresom_chere_z_sotsialnu_distantsiyu_na_karantini_n1309367