

Уважаемые родители!

Находясь в условиях самоизоляции, все больше семей сталкивается со стрессом, тревогой, трудностями в общении. Сегодня нам всем как никогда нужна поддержка (психологическая, педагогическая...), и найти ее можно не выходя из дома.

Как распознать, что нужна психологическая помощь

(Существуют критерии, универсальные для любого возраста, которые однозначно указывают на то, что человек находится в кризисном состоянии и ему нужна поддержка специалиста)

1. **Снижение жизненных функций как следствие стресса:** нарушения сна, аппетита, биоритмов организма (например, бессонница ночью и сонливость днем) без видимых медицинских причин.
2. **Изменение продуктивности:** ребенок еще недавно был активен, увлеченно занимался, общался с родителями, а теперь ничего не хочет делать, целыми днями скучающе смотрит в экран или бесцельно ходит по квартире.
3. **Неадекватные реакции:** «Я сказала, что мне нужен интернет, а вы отобрали мой телефон» (может истерить) Единичные срывы могут быть у каждого, но они не должны повторяться регулярно.
4. **Нарушение критичности:** семья видит явные перемены в близком человеке (скажем, необычную плаксивость или раздражительность), но сам он как будто ничего не замечает и настаивает, что у него все в порядке.
5. **Жалобы:** это одна из форм просьбы о помощи, и даже если родственник ничего не просит напрямую, но говорит о том, как ему плохо (грустно, тревожно и т.д.), к этому нужно относиться серьезно.

С любыми тревожными «новшествами» в поведении или эмоциональном состоянии детей стоит действовать по схеме:

- в первый раз — не придаю значения, во второй — беру на заметку, в третий — задаю вопрос (либо консультируюсь со специалистом, если ребенок еще мал или отказывается от общения).

В отношении детей есть еще один важный диагностический показатель — родительское чутье. Если вам кажется, что с ребенком что-то не в порядке, и кажется неоднократно, — значит, вам не кажется.

Чем может помочь психолог по телефону или онлайн

Выслушать. Когда у человека есть возможность высказаться и вдумчивый слушатель — это очень ценно. Даже один доверительный разговор (обычно длится 20-50 минут) позволяет психологу уменьшить эмоциональное напряжение собеседника. Если этого оказывается недостаточно, всегда можно позвонить снова.

Дать возможность поговорить о своих эмоциях. К сожалению, это далеко не всегда удается в разговоре с близкими. Но, когда человек говорит о своих эмоциях, он обретает над ними больший контроль. И — наоборот: когда они не названы и внутри царит хаос, успокоиться гораздо труднее.

Найти внутренние ресурсы. Психолог поможет вспомнить, как вам удавалось проживать стрессовые ситуации в прошлом, и выявить то, что станет эффективной поддержкой сейчас.

Научить щадящему обращению со своей психикой. В условиях эпидемии важно знать, как избежать эмоциональных перегрузок, оградить себя от негативной информации и уменьшить уровень тревожности.

С уважением, Н.А.Пыстогова