

SFATURI PENTRU A VĂ ORIENTA ȘI PENTRU A TRĂI LINIȘTIȚI ÎN PERIOADA CORONA VIRUSULUI

INTRODUCERE

Caracteristicile necunoscute ale crizei provocate de Corona virus nu implică doar sfera sanitară, ci și cea psihologică și emoțională a populației, prezentând riscuri mai ales pentru persoanele fragile.

Carantina a dus la schimbarea obiceiurilor noastre și a rutinelor copiilor noștri, dar ne-a și făcut să ne dăm seama că ne expunem unui risc nou și invizibil, precum Covid-19, situație ce poate crea stări de anxietate.

Conviețuirea forțată și imposibilitatea de a ieși și de practica activitățile obișnuite pot fi un factor de stres, mai ales dacă această situație se prelungește în timp.

Nu trebuie neglijat faptul că pierderea posibilității de a-și organiza propriul timp și spațiu, fizic și relațional, poate destabiliza copiii, mai ales atunci când acestora le este greu să înțeleagă tot ceea ce se întâmplă.

Terre des Hommes, prin ajutorului psihologilor săi, dorește să împărtășească susținătorilor săi câteva sfaturi pentru a trăi în echilibru aceste zile atât de grele.

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ SITUAȚIEI DE URGENȚĂ

EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ PENTRU BUNĂSTAREA PSIHOLICĂ A COPIILOR ȘI A FAMILIILOR

- Una dintre caracteristicile pandemiei de Covid-19 este legată de cantitatea mare de informații întotdeauna disponibile. Un prim sfat este acela de a nu vă expune copiii la un flux constant de informații. Dacă vă informați de câteva ori pe zi, consultând DOAR surse sigure, vă poate ajuta să vă controlați stările de anxietate

Pentru a face acest lucru, este necesar să rețineți faptul că situația este în desfășurare, prin urmare nu puteți cunoaște evoluțiile studiilor științifice. De aceea, este necesar să avem încredere în activitatea pe care mii de medici și cercetători o desfășoară nu numai în Italia.

- Ca și adulții, copiii și adolescenții sunt expuși unui flux constant de informații. Din acest motiv, este important să le explicați copiilor ce se întâmplă, folosind cuvinte simple adecvate vârstei și nivelului lor de maturitate, evitând să-i lăsați singuri în fața știrilor pe care le pot auzi la televizor, pe rețelele de socializare sau de la prieteni

- Mai ales în ceea ce-i privește pe cei mici, este important să evitați expunerea lor la inflexiuni vocale alarmante și imagini terifiante
- Copiii percep fricile și anxietățile adulților, de aceea este util ca, în calitate de îngrijitor, să fiți disponibili să-i ascultați, încercând să vă mențineți calmul și liniștea, spre binele vostru și al copilului vostru
- Este normal ca cei mici să pună multe întrebări despre ceea ce se întâmplă, iar faptul că discutați cu ei îi poate ajuta să înțeleagă situația
- Minimizarea sau ascunderea adevărului de copii este o atitudine care poate produce confuzie și le poate amplifica temerile, întrucât sugerează că se întâmplă ceva atât de grav că trebuie ținut secret sau despre care nu se poate vorbi: este de preferat să le spuneți copiilor adevărul controlându-vă emoțiile, ajutându-i să înțeleagă că adoptarea unor standarde bune de comportament, pot duce la evitarea contaminării

Indicațiile generale care vă invită să stați calmi și liniștiți nu vă ajută neapărat să vă controlați stările emoționale stresante. Este de preferat să-i liniștim pe copii spunându-le că toți, în familie și în afara ei, iau măsurile adecvate pentru a se proteja.

- Pentru copii este foarte important să fie aproape de persoanele care se ocupă de ei. În caz de separare forțată, de exemplu, dacă este necesară spitalizarea sau autoizolarea acestora, este util, în funcție de posibilități, să se păstreze contactul telefonic
- Chiar dacă nu vă puteți întâlni, puteți păstra legătura cu bunicii sau cu prietenii prin telefon sau prin diferitele aplicații disponibile: este important să simțiți apropierea celor dragi, iar păstrarea legăturii poate confirma că toată lumea e bine

Este posibil ca cei mici să fi auzit în ultimele zile că virusul îi afectează în primul rând pe cei mai bătrâni. Trebuie să luați în considerare faptul că este posibil să fi resimțit o stare de frică la gândul de a-și putea pierde bunicii sau proprii părinți. De multe ori este vorba de o frică dificil de exprimat: așa că fiți atenți pentru a capta orice semn de disconfort.

- Copiii, în special cei mici, se pot exprima manifestând semne de iritabilitate, nevoie de contact, agitație. Ei pot deveni deosebit de plângăcioși și, în unele cazuri, să facă pipi în pat. Este util să-i ajutăm să exprime ceea ce simt prin jocurile sau prin desen, instrumente preferate de ei pentru a face față stresului. Petreceți-vă mai mult timp cu copilul dvs. implicându-vă în aceste activități împreună cu el
- Datorită carantinei, copiii și adolescenții nu se pot baza pe organizarea propriului timp și spațiu. Pe cât posibil, este important să păstrați unele obiceiuri, dar și să creați altele noi

Carantina poate fi un moment pentru a profita de timpul pe care în condiții normale nu îl aveți la dispoziție. Folosiți-l într-un mod creativ și productiv, asigurându-vă că relaționați și nu vă autoizolați pe rețelele sociale sau prin utilizarea diferitelor dispozitive prezente acasă.

Desenul, citirea poveștilor, ascultarea muzicii sau crearea unor mici artefacte sunt în primul rând oportunități pentru a fi împreună. Unele activități, cum ar fi desenul sau îndeplinirea anumitor sarcini ajută la normalizarea situației, deoarece reproduc ceea ce se face la școală și pot fi liniștitoare pentru copii, oferindu-le rutina obișnuită. Pentru copiii și adolescenții care trebuie să se obosească, sunt utile activitățile sportive care pot fi făcute și acasă. Nu neglijați utilizarea materialelor modelabile: manipularea acestora este utilă la dizolvarea tensiunii, iar frământarea aluatului de pâine sau de pizza poate avea un efect benefic.

Sfatul nostru: numeroși psihologi în creșterea și dezvoltarea copiilor au creat povești care sunt disponibile online pentru a le povesti despre corona virus. Căutați-le și citiți-le împreună cu copilul dvs.: basmele au fost întotdeauna un mod de a face față fricii!

- Ca și adulții, copiii și adolescenții pot adopta strategii greșite pentru a face față anxietății sau pentru combaterea plictiselii. Puteți observa, de exemplu, tendința de a mânca mai mult sau de a lua gustări frecvente și numeroase. Dacă se întâmplă acest lucru, încercați să oferiți copilului dumneavoastră strategii alternative, fiind gata de a petrece timpul de stat în carantină într-un mod productiv, păstrându-vă disponibilitatea pentru a-i asculta și fiind dispuși să vorbiți cu ei despre momentul pe care îl trăiți

Este important să mențineți aceleași obiceiuri de îngrijire personală și de igienă, chiar dacă nu ieșiți din casă. Nu este vorba de activități inutile, ci de modalități concrete de a vă îngriji, dedicându-vă corect atenție. A bea ceva fierbinte, a face o baie, a vă da cu cremă, toate sunt modalități de relaxare. Dacă sunteți obișnuiți să meditați împreună cu copilul dvs., continuați să o faceți: este o practică eficientă împotriva stresului.

- În această perioadă este normal să vă simțiți neliniștiți și stresați. Dacă simțiți că nu faceți față emoțiilor sau dacă remarcăți aceste dificultăți la copilul dvs., nu ezitați să contactați un expert care vă poate ajuta să faceți față situației, chiar și online. Eficiența asistenței psihologice la distanță a fost demonstrată de diferite studii internaționale

Pentru a încheia, amintiți-vă că fiecare dintre noi putem face ceva pentru a ne proteja de riscul de contaminare, pornind de la respectarea regulilor de prevenție indicate de experți și a normelor lansate de autorități.