

ՀՈՒՇՈՒՄՆԵՐ ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ

Դպրոցական հոգեբաններն արտակարգ իրավիճակների ընթացքում պետք է ուղղորդեն նաև ծնողներին, որպեսզի վերջիններս կարողանան արդյունավետ աջակցել երեխաներին: Ստորև մի քանի կարևոր գործողություններ են, որոնք կօգնեն ծնողներին՝



Ընդգծել, որ չնայած մենք չենք կարող վերահսկել այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում, շատ մեծահասակներ խորապես հոգ են տանում երեխաների մասին և կանեն ամեն ինչ, որպեսզի ապահովեն նրանց անվտանգությունը:

Լինել օրինակ հանգստության և վերահսկողության պահպանման: Երեխաներին ավելի հեշտ է տրվում վերահսկողությունը, երբ նրանց շրջապատի մեծահասակները հանգիստ ու կայուն են լինում:

Ընդունել, որ հաճախ դժվար է իմանալ, թե ինչ պետք է ասել: Երբ ուրիշ բառեր չեն գալիս, ասե՛ք, օրինակ՝ <<Գիտեմ՝ սա իսկապես դժվար է քեզ/մեզ համար>>: Ցո՛ւյց տվեք, որ ձեզ ևս դուրս չի գալիս այն, ինչ կատարվում է, և դուք ևս ունեք բացասական զգացողություններ:

Փորձել ճանաչել և ընդունել երեխաների գործողությունների հիմքում ընկած զգացմունքները և արտահայտել դրանք բառերով:

Հիշել, որ նորմալ է ասել <<չգիտեմ>>, երբ երեխաները հարցեր են տալիս այն մասին, թե երբ կավարտվի պատերազմը:

Խրախուսել դպրոցական աշխատանքները և արտադասարանային գործունեությունը, բայց մի՛ պարտադրեք, եթե զգում եք, որ երեխաները ծանարբեռնված են:

Պահպանել կանոնավոր օրվա ռեժիմ և խրախուսել առողջ սնունդը, քունը և ֆիզիկական ակտիվությունները:

Սահմանել կանոններ հեռուստատեսության և սոցիալական ցանցերի դիտման շուրջ, քանի որ դրա չարաշահումը կարող է միայն մեծացնել վախերը:

Սովորեցրել երեխաներին ինքնակարգավորման միջոցներին սթրեսի ժամանակ: Որոշ ռազմավարություններ ներառում են մեդիտացիաներ և խորը շնչառություն, ուղղորդված մկանային ռելաքսացիա, օրագրում, գունավորում, հանելուկներ, հանգստացնող երաժշտություն լսել և ֆիզիկական ակտիվություն ունենալ, ժամանակ անցկացնել ուրիշների հետ:

Կապի մեջ լինել դպրոցի հետ: Դպրոցները ապահով ու դրական վայր են երեխաների համար իրենց զգացողություններն ու փորձառությունն ընկերների և ուսուցիչների հետ կիսելու համար: Տեղեկացնել երեխայի ուսուցչին, եթե ունեք մտահոգություններ: