

## Поддержка **в критических ситуациях**



## **Как справляться с изменениями и неуверенностью у детей**

Справляться с изменениями непросто даже взрослым. Для детей с разными уровнями зрелости и понимания это может быть еще сложнее.

Поэтому открытое общение и умение слушать важны, причем прямо сейчас.



Если в вашей жизни есть ребенок или подросток, воспользуйтесь этими советами, чтобы установить с ним доверительные отношения и поддержать его. Эти советы отлично подходят для родителей, учителей, нянь и других взрослых, которым дети и подростки доверяют.

**Для начала слушайте.** Прежде чем делиться информацией или давать советы,<sup>3</sup> убедитесь, что вы не строите догадки касательно того, что ребенок уже знает или что он чувствует. Выслушайте ребенка, дайте ему возможность высказаться и не задавайте слишком много вопросов, чтобы он не ощущал давления. Подтверждайте его чувства и отвечайте на любые вопросы, которые могут возникнуть у ребенка.<sup>1,2</sup> Можете ответить «это неизвестно», если на вопрос нет научно правильного ответа.<sup>2</sup> Если ребенку трудно говорить о своих чувствах, предложите ему выразить свои эмоции с помощью искусства или в дневнике.<sup>3</sup>

**Будьте честны и открыты.** Детям среднего и старшего школьного возраста полезно будет знать о ваших собственных чувствах. Не нужно загружать их проблемами, но стоит поделиться с ними некоторыми мыслями и чувствами, чтобы они поняли, что они не одиноки. Это также может помочь донести мысль о том, что не нужно всегда притворяться, что все в порядке, или скрывать свои чувства. Не забывайте также делиться способами, которые помогают вам справляться с проблемами.<sup>3</sup>

**Придерживайтесь распорядка.** В то время, когда мало что кажется «нормальным», обычный распорядок может, на удивление, радовать детей. Если они посещают онлайн-школу, убедитесь, что дети встают вовремя и следуют своему привычному школьному расписанию.<sup>3</sup> Делайте перерывы на игру и, если позволяет погода, предлагайте подышать свежим воздухом. Сделайте физические упражнения, хороший сон и здоровое питание неотъемлемой частью ежедневной рутины.<sup>4</sup>

**Учите детей успокаивать себя.** Как и взрослые, которые могут использовать для борьбы со стрессом и успокоивания мыслей одиночные пробежки, горячую ванну или медитацию, дети также могут находить свои способы самоуспокоения. Некоторым могут помочь отвлеченные занятия, такие как рисование или строительство крепости из одеял. Других успокаивают объятия с любимой игрушкой или прогулки на улице. Поощряйте детей искать способы расслабиться, когда неопределенность вызывает у них стресс.<sup>5</sup>

**Знайте, когда нужно обратиться за помощью.** Депрессия, тревожность и другие проблемы с психическим здоровьем очень распространены и в «нормальное» время. Если ваш ребенок испытывает какие-либо симптомы этих состояний или не может справиться с изменениями, обратитесь за профессиональной помощью. Программа помощи сотрудникам может связать вас с лицензированным психотерапевтом.<sup>5</sup>



Психическая устойчивость — это навык, которому можно научиться, и сейчас самое время помочь детям научиться справляться со стрессом, тревогой и чувством неуверенности. Однако даже самые стойкие люди все равно испытывают тяжелые эмоции. Будьте рядом со своим ребенком и старайтесь сохранять позитивный настрой.<sup>4</sup> Убедите ребенка, что вы понимаете его чувства. Затем сделайте перерыв от потока новостей на некоторое время. Заниматься спортом, играть в игры или читать вместе — все это отличные способы совместного времяпровождения.



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optum.com/criticalsupportcenter](https://optum.com/criticalsupportcenter).



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Available at: [http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\\_final\\_updated-2-.pdf](http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf). Accessed February 25, 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Available at: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Accessed February 25, 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. July 1, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Accessed February 25, 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. August 26, 2020. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Accessed February 25, 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Available at: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Accessed February 25, 2021.

**Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи.** Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.