

Как помочь подросткам справиться с трудностями во время пандемии коронавируса: борьба и проблемы

Учащиеся старших классов сталкиваются с различными трудностями в эти дни. Им нужно готовиться к сдаче выпускных экзаменов в школе, в то время как они испытывают стресс от пандемии, а их учебные условия далеки от привычных. Некоторые из них должны оставаться дома или даже находиться в изоляции, что может вызвать ряд эмоциональных трудностей в это напряженное время. Как мы можем оказать необходимую поддержку и помочь им успешно справиться с этим?



Беспокойство на протяжении всего подросткового периода

Подростковый период - это время, наполненное эмоциональными, физическими и социальными изменениями. Многие подростки испытывают стресс и беспокойство в свете множества проблем, с которыми они сталкиваются в эти годы. Их социальный статус, споры со сверстниками, разногласия в семье, беспокойство по поводу своей внешности, трудности со школьными материалами и страхи относительно своего будущего - это лишь часть тех забот, с которыми они сталкиваются. Предполагается также, что многие подростки принимают важные решения, которые потом могут повлиять на всю оставшуюся жизнь.

Этот непростой, как в эмоциональном плане, так и психологическом, период коронавирусной инфекции приносит много новых проблем. Неопределенность и постоянные изменения в расписании дня добавляются к накопленным пробелам в материалах школьной программы и необходимости подготовки к выпускным экзаменам в короткие сроки. Естественно, в это время также возникают волнения о здоровье, которые могут усилить стресс у подростков. Это добавляется к тому, что общественные и социальные активности сокращаются, которые так необходимы для чувства принадлежности к какой-либо социальной группе, и которые являются центральным источником поддержки в их жизни.

Поддержка при воспитании подростков.

Умение восстанавливаться после тяжелого периода в жизни зависит от психологической устойчивости и способности вашего ребенка. Прочные и позитивные отношения с вами и другими взрослыми помогут ему развить личные навыки, которые позволят адаптироваться к изменениям и справляться с препятствиями и проблемами, которые возникают на его пути. Обязательно поддерживайте связь со своим ребенком, побуждайте его говорить с вами и активно прислушивайтесь к его чувствам. Важно с пониманием относиться к его страхам, проблемам и помочь понять, что чувствовать себя так, быть в таком состоянии - нормально. Напомните своему ребенку, что естественно испытывать стресс и беспокойство, и что может потребоваться время, чтобы привыкнуть к изменениям. Попробуйте транслировать позитивный настрой, обнимая его или предоставив другой нежный контакт, и покажите, что вы верите в его способность справиться с трудностями. Подайте личный пример; расскажите о своих чувствах и покажите ребенку, что вы делаете, чтобы успешно справиться с беспокойством и стрессом.

Выпускные экзамены - не по расписанию.

Одной из основных проблем в этот период является проведение выпускных экзаменов в постоянно меняющихся условиях, что провоцирует стрессовое состояние, на которое накладывается ещё дистанционное обучение или пребывание в изоляции. Важно понимать, что многие подростки считают, что учеба и выпускные экзамены в старших классах будут определять курс всего их будущего, поэтому они могут испытывать большой стресс из-за результатов экзаменов, на которых может негативно отразиться кризис, вызванный коронавирусной инфекцией. Другим подросткам может быть трудно вернуться к прежнему ритму в учебе из-за различных изменений в их повседневной рутине и пробелов, которые образовались в период карантина. Даже несмотря на все заботы, у вас есть несколько способов помочь вашему ребенку пройти этот предэкзаменационный период.

Участие родителей в учебе.

Подростки также нуждаются в вашей поддержке и ободрении в учебе, но не так, как в прошлом. Ваш ребенок, вероятно, должен чувствовать себя более независимым в своих действиях и учёбе. Чтобы ваш ребенок знал, что вы доступны для него, когда он в вас нуждается, проявите интерес к его учебе, но не переусердствуйте. Проблемы - это естественная часть жизни, и вашему ребенку нужно научиться справляться с ними самостоятельно. Пусть он попытается решить их самостоятельно, прежде чем вы вмешаетесь; неудачи также являются важной частью процесса. Тем не менее, старайтесь быть в курсе его ситуации; когда вы видите, что ваш ребенок пытается выполнить задание, проявите интерес и спросите, справляется ли он. Поддерживайте его также, когда он не столь успешен, избегайте суждений о его поведении и поощряйте его дальнейшие попытки.

Вы можете и должны выработать привычки, которые поддержат учебу вашего ребенка. Помогите ему выстроить рутину по выполнению домашних заданий в определенное время и в определенном месте, в котором сформируется обстановка без отвлекающих факторов, таких как телевизор или младшие братья и сестры. Во время приема пищи обсуждайте со своим ребенком его успехи/неудачи в обучении. Делайте упор на его учебный опыт, а не на достижения. Разделите его чувства, приняв участие в его счастье и волнении, когда он успешен, и предложите поддержку, любовь, когда он показывает разочарование или испытывает трудности.

Достижимые цели

Чтобы укрепить чувство самооценки вашего ребенка, важно помочь ему установить цели, которые достижимы. Примите тот факт, что он хорош в одних областях и не так хорош в других, и помогите ему подумать о его сильных и слабых сторонах. Предложите ему попробовать поучиться разными способами, чтобы потом вместе понять, какой из способов оптимальный и лучше всего подходит для учёбы. Помогите ему спланировать и организовать обучение в соответствии с пониманием, которого вы достигли. Если, например, вашему ребёнку нужны частые перерывы, предложите ему спланировать несколько коротких учебных сессий в течение дня. Если он учится лучше благодаря активности и опыту, мотивируйте его создавать презентации, которыми он сможет поделиться со своими друзьями. Когда вашему ребёнку трудно, акцентируйте внимание на тот учебный опыт, который он получает, а не на достижения, и поощряйте его развивать навыки планирования и самодисциплины. В то же время, помогите ему сосредоточиться на том, в чем он хорош, чтобы обрести уверенность в себе.

Сон

Качество сна особенно важно для повышения уровня энергии, памяти и концентрации, а также для поддержания хорошего настроения. Во время многих изменений в расписании дня вашего ребёнка и бремени подготовки к выпускным экзаменам, сон ребёнка может быть в первую очередь негативно затронут. На протяжении подросткового периода тинейджеру необходимо девять часов сна, чтобы нормально функционировать. Качество их сна также может ухудшиться, если они спят в обстановке, наполненной светом и звуковыми стимуляторами - с телевизором или телефоном в руке.

Чтобы помочь вашему ребенку выработать здоровый сон, поощряйте его ложиться спать и вставать в одно и то же время каждый день. Лучше всего избегать длинных снов во второй половине дня, которые могут негативно влиять на ночной. Попросите их выключить электронное оборудование примерно за час до сна и поговорите с ними о важности гигиены сна. Если вашему ребенку трудно засыпать или ему не спится, попробуйте изучить его методы расслабления и поговорите с ним о том, что его беспокоило в течение дня. Сделайте комплимент ребёнку, если увидите, что он пытается изменить режим сна. Если вы беспокоитесь о том, что проблема усугубляется, поговорите с ребенком о своих страхах и обратитесь за профессиональной помощью к семейному врачу или школьному консультанту.

Подростки в изоляции

Если ваш ребенок находится в изоляции, он и вы должны принять еще одну проблему. Период изоляции может быть трудно иметь дело. Во многих случаях вся школа закрыта, а иногда даже нет дистанционного обучения. В этой ситуации вся повседневная рутина рушится; ваш ребенок не учится, не может встретить своих друзей, и даже нет возможности выйти подышать свежим воздухом. Когда требуется проводить часы в одиночестве без каких-либо активностей, наиболее доступным решением является экран телефона/планшета/телевизора.

Несмотря на то, что обычно настоятельно рекомендуется ограничить вашему ребенку время просмотра телевизора или пользование телефоном, изоляция требует, чтобы ограничения в социальную активность. Интернет и социальные сети остаются доступными в соцсетях и WhatsApp. Сейчас не время выдвигать суровые требования к экранному времени, выполнению заданий или школьным условиям. Тем не менее, важно и желательно склонять своих детей, чтобы они задумывались, как они хотели бы проводить свое время, и побуждать их строить сбалансированный распорядок дня, который включает в себя здоровое питание, физическую активность и поддержание сна. Поговорите с ними о негативных последствиях длительного нахождения перед экраном телефона/планшета/телевизора и помогите им заметить изменения уровня энергии и настроения, когда они так долго остаются без физической активности. Хвалите их, когда они ставят свои собственные цели, пробуют новые виды деятельности или усердно работают, чтобы поддерживать здоровый распорядок дня. Призовите их выяснить, какие спокойные активности они могут включить в свой распорядок дня - принять ванну, почитать книгу, послушать музыку. Поговорите с ними о том, что их беспокоит, чтобы они чувствовали себя в безопасности, и помогите им подумать о позитивных мыслях, которые помогут им справиться со стрессом.

Когда мне следует обратиться за помощью?

Эмоциональные взлеты и падения являются естественной реакцией в период, для которого характерны сильный стресс и множество изменений. Но если уровень стресса вашего ребенка продолжает расти, его страхи ухудшаются, или стресс оказывает негативное влияние на его сон, аппетит и уровень энергии или удовольствия, или если ему трудно возвращаться к обычной жизни после изоляции, Вы должны поговорить с вашим педиатром или семейным врачом, чтобы получить профессиональную помощь.