



Как помочь ученикам справиться с эмоциями во время COVID-19

Постарайтесь содержать спокойствие и оказывать поддержку

Напомните своим детям о том, что МОЖНО сделать, чтобы не заболеть: мыть руки, соблюдать социальное дистанцирование, высыпаться, делать физические упражнения и поддерживать связь с семьей и друзьями виртуально. Если кто-то в вашем доме заболевает, вы должны будете обратиться за медицинской помощью, чтобы помочь ему выздороветь.

Оставайтесь на связи

Трудно быть с одними и теми же людьми все время. Занимайтесь любимыми делами как одна группа – делайте то, что вам нравится вместе, а затем, если возможно, проводите время отдельно. Если вы чувствуете, что начинаете выходить из себя, выделите время для отдыха в отдельном пространстве, даже если это ванная комната или другой уголок комнаты.

Придерживайтесь расписания

Создайте расписание на день, которое подходит вашей семье. Расписание может уменьшить стресс, потому что мы знаем, чего ожидать.

Позвольте себе и своему ребенку почувствовать эмоции

Примите эмоции, которые испытываете вы и ваша семья. Дети могут быть расстроены и разочарованы тем, что они пропускают свои привычные занятия. Слушайте и будьте чуткими. Дети не ищут решений, они просто хотят, чтобы их услышали.

Спросите у детей, какую информацию они получают

Многие люди получают в Интернете неправдивую информацию. Узнайте, что ваш ребенок уже знает, и поделитесь с ним точной информацией. Ограничьте доступ детей к новостям. Не начинайте и не заканчивайте свой день, просматривая / слушая новости о COVID-19.

Создайте здоровую атмосферу в доме

Вместе обедайте, играйте в настольные игры, рассказывайте истории всей семьей. Всей семьей определите разумные рамки проведения времени перед экраном. Молодежь общается друг с другом в социальных сетях, но они также должны оговорить время отдыха от экранов.

Обратитесь за поддержкой

Если вы сильно переживаете за себя или за кого-либо из своих близких, обратитесь к ресурсам ниже. Обратитесь в свою школу – сотрудники могут быть недоступны физически, но они могут связаться с вами виртуально.



Ресурсы в области психического здоровья

Обеспокоены безопасностью ребенка?

[DHS](#): если вы подозреваете, что ребенок был подвержен насилию, или же если вы подозреваете кого-то в нанесении вреда ребенку. Тел.: 855.503.7233 (доступны услуги перевода).

Обеспокоены безопасностью в семье?

[Call to Safety](#): поддерживает жертв домашнего насилия, их друзей и семьи. Тел.: 1.888.235.5333 (доступны услуги перевода).

[Proyecto Unica](#): поддерживает жертв домашнего насилия, их друзей и семьи. Тел.: 503 232 4448 (на испанском языке).

See Something, Say Something

[SafeOregon Tipline](#): механизм подачи анонимного доноса, если вы видите или слышите о небезопасном поведении или угрозах безопасности. Тел.: 844. 472. 3367 (звонок или текстовое сообщение), tip@safeoregon.com (электронное сообщение).

Обеспокоены психическим здоровьем?

[Multnomah County Crisis Services](#): 24 часа в день, 7 дней в неделю. Тел.: (503) 988-4888 (доступны услуги перевода).

[Kaiser Crisis Line](#): (503) 331-6425 (если у вас страховка от Kaiser).

[National Suicide Prevention Lifeline](#): 24 часа в день, 7 дней в неделю. На английском языке: 1 (800) 273-8255 (доступны услуги перевода). На испанском языке: 1 (800) 628-9454

Поддержка онлайн для молодежи

[Oregon Youthline](#): для молодежи, чтобы связаться с молодежью.

Текстовое сообщение: отправьте фразу «Teen2Teen» на номер 839863, чтобы вас соединили с другим человеком (доступны услуги перевода).

[Trevor Project](#): поддержка LGBTQiA+ молодежи.

Отправьте сообщение «START» на номер 678678 или звоните на TrevorLifeLine по тел.: 1(866) 488-7386.

Поддержка для родителей/опекунов

[National Parent Hotline](#)

Тел.: 855.427.2736 (на английском и испанском).

Поддержка иммигрантов и беженцев

www.Usahello.org (на нескольких языках).

Помощь в чрезвычайных ситуациях/общественные ресурсы

<https://www.earlblumenauer.com/coronavirus/>