

Jak wspierać dzieci w czasie koronawirusa? Wskazówki dla rodziców.

1. Rodzicu- OBSERWUJ uważnie swoje dziecko- jak sobie radzi w obecnej sytuacji, jak reaguje (czy jest płaczące, wycofane, drażliwe) . Zwracaj uwagę na to, co ogląda i czyta Twoje dziecko, do jakich treści i jak często ma dostęp. Zwracaj uwagę na rozmowy, jakie odbywają się w obecności dzieci.
2. ROZMAWIAJ- wyjaśniaj dziecku, dlaczego w życiu rodziny nastąpiły zmiany. Dostosuj język i treść przekazu do wieku dziecka. Unikaj informacji drastycznych, budzących niepokój (np. na temat ofiar śmiertelnych). Staraj się szczerze odpowiadać na pytania, gdyż brak informacji może pogłębiać dziecięce lęki. Dzieci chcą zrozumieć, co się dzieje. Jeśli czegoś nie wiesz- powiedz to dziecku. Nie przekazuj niepotwierdzonych informacji, nie składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać. Stosuj przykłady- młodszym dzieciom łatwiej je zrozumieć. Wyjaśniaj, dlaczego tak ważne jest stosowanie się do zaleceń i zasad bezpieczeństwa (zostaję w domu, ograniczam kontakty, myję ręce itp.- dzięki temu uchronię się przed chorobą, mam wpływ na sytuację). Pamiętaj, że dzieci uczą się przez naśladowanie- przykład zawsze idzie z góry.
3. Stwórz przestrzeń do dialogu. Nie zmuszaj dziecka do zwierzenia się ale jeśli mówi- SŁUCHAJ UWAŻNIE – pozwól mu na wyrażenie własnych uczuć, myśli, wątpliwości, wykaż zainteresowanie, bądź cierpliwy, dopytuj w razie potrzeby. Nie bagatelizuj jego obaw, lęków nawet jeśli z Twojej perspektywy wydają się błahe. Wykaż zrozumienie- każdy ma prawo do wyrażania emocji. Lęki najczęściej tracą swoją moc, gdy zostaną wypowiedziane. Wspólnie z dzieckiem możecie poszukać sposobów na poradzenie sobie z nimi- niech każdy powie co jemu pomaga w sytuacji napięcia, strachu, stresu (np. zabawa, przytulenie, ruch).
4. Dla poczucia bezpieczeństwa dziecka ważna jest rytmiczność, powtarzalność, PRZEWIDYWALNOŚĆ ZDARZEŃ. Warto stworzyć plan dnia, który pozwoli dziecku poczuć się bezpiecznie. Ważne są stałe godziny snu, posiłków, zabawy, w przypadku dzieci szkolnych określenie stałych godzin na naukę. Dbajcie o dietę, odpowiednią ilość snu, pobyt- chociaż krótki- na świeżym powietrzu. Zdrowe jedzenie oraz systematyczny ruch wpływają na zwiększenie odporności organizmu. Celebруйте wspólne posiłki, angażujcie dzieci w ich przygotowanie, siadajcie do stołu razem- chociaż kilka razy w tygodniu.
5. Czas „uziemia” to dobry czas na budowanie więzi, lepsze poznanie swojego dziecka, zadbanie o jego potrzeby, nauczenie dobrych nawyków. Bądźcie razem (w miarę możliwości), rozmawiajcie, czytajcie, rysujcie, grajcie w gry planszowe, gotujcie, zaplanujcie wspólne porządki- adekwatnie do możliwości dzieci. Oglądajcie zdjęcia, pogłębiajcie wiedzę o relacjach rodzinnych. Znajdźcie czas na wspólną aktywność fizyczną np. spacer, gimnastyka,

taniec. Śpiewajcie ☺. Zorganizujcie konkurs typu talent show. Poznajcie głębiej, jakie hobby, zainteresowania ma wasze dziecko (na co dzień brakuje na to czasu), spróbujcie w nich czasem uczestniczyć- za jego zgodą. Od czasu do czasu pozwólcie dzieciom na nudę- pobudza kreatywność i twórcze działanie. Czasem dziecko potrzebuje samotności, wyciszenia- uszanujcie to i nie naciskajcie wówczas na towarzystwo.

6. Zapewnijcie kontakt z grupą rówieśniczą- potrzeby społeczne dziecka są w tym okresie bardzo ważne. Na czas izolacji korzystajcie z mediów elektronicznych, telefonu.
7. Dzieci bez trudu rozpoznają napięcia emocjonalne rodziców, dlatego tak ważne jest aby ZADBAĆ O SIEBIE. Spokojny i opanowany rodzic to spokojne dziecko. Unikajcie nakręcania swojego niepokoju ciągle czytając, słuchając i poszukując informacji o koronawirusie. Sięgajcie do wiarygodnych źródeł informacji. Nie gromadźcie zapasów, nie róbcie nieadekwatnych do potrzeb zakupów. Koncentrujcie się na tym, na co macie realny wpływ. W razie potrzeby rozmawiajcie z bliskimi, którzy nieco lepiej radzą sobie z emocjami- to pomoże obniżyć własny lęk.
8. Wykorzystajcie terapeutyczną moc zwierząt domowych. Pies, kot, królik a nawet chomik mogą być dla dziecka wsparciem w trudnych chwilach. Kontakt ze zwierzęciem daje poczucie bezpieczeństwa, zaspokaja potrzebę kontaktu emocjonalnego, zmniejsza poziom lęku i stresu. W towarzystwie zwierząt dziecko czuje się w pełni akceptowane, jest naturalne i szczere, nie musi ukrywać swoich uczuć, nurtujących je problemów- zwierzak wysłucha, nie oceni ani nie skrytykuje. Zwierze mobilizuje do aktywności fizycznej, zwiększa samodzielność i odpowiedzialność dziecka. Głaskanie kota czy psa działa kojąco na układ nerwowy, dostarcza doznań sensorycznych. Wsparcie zwierząt jest szczególnie ważne tam, gdzie rodzice są fizycznie lub emocjonalnie niedostępni (wyjazd, praca, choroba).

Nie wszystkie wskazówki da się zastosować- ale zawsze warto próbować.