

PORADY DLA RODZICÓW - Jak wspierać swoje dziecko podczas pandemii?

W tym trudnym dla nas wszystkich czasie pojawia się wiele pytań i wątpliwości ze strony dzieci. Czasem my, dorośli mamy wątpliwości jak w danej sytuacji się zachować, co powiedzieć naszym dzieciom. Oto kilka wskazówek jak sobie poradzić w takich sytuacjach:

1. Bądź spokojny.

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Powiedzieć im jakie jest ryzyko zachorowania, jakie są objawy choroby, jak można chronić się przed zakażeniem. Pomocny może być tu krótki, 6-minutowy filmik (<https://liblink.pl/rS10CAznO1>) lub książeczki, które publikowaliśmy wcześniej na naszej stronie.

Rodzice powinni zachęcać dzieci do obserwowania swojego stanu zdrowia i informowania ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy odczuwają lęki. Tylko dzięki temu będą mogli jak najszybciej uzyskać pomoc. Warto zapewnić dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć.

2. Trzymaj się planu.

Dzieci potrzebują rutyny i przewidywalności, bo to daje im poczucie bezpieczeństwa. My, dorośli, powinniśmy więc opracować plan dnia, dostosowany do nowych warunków i wymagań. Aby dzieci łagodniej przeszły przez ten czas muszą wiedzieć jakie są wobec nich oczekiwania i jaki będzie ich schemat działania. Nastoletnie dzieci, nawet jeśli same organizują sobie pracę, decydują o tym, kiedy się uczą, kiedy odpoczywają, to podświadomie potrzebują naszej pomocy, naszych norm, zasad, schematów. Ważne jest jednak, aby zaangażować ich w przygotowanie tego planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu.

3. Pozwól dziecku odczuwać emocje.

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze, zajęcia dodatkowe, w których dzieci uczestniczyły na co dzień, a które były dla nich ważne. Pozwólcie dzieciom na smutek, złość, rozczarowanie czy gniew. My dorośli inaczej podchodzimy do wielu spraw, a dla dziecka to naprawdę poważne problemy. Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich emocji z powodu strat, których teraz doświadczają. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia, akceptacja i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

4. Kontroluj jakie informacje docierają do Twojego dziecka.

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co Twoje dziecko już wie lub co uważa, za prawdę i wspólnie rozprawcie się z mitami. Rozmawiaj z dzieckiem, rozpraszaj jego wątpliwości. Jeśli dziecko ma pytania, na które nie znasz odpowiedzi, wspólnie poszukajcie odpowiedzi odwiedzając strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych.

5. Stwarzaj okazję do wspólnego spędzania czasu.

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć nieprzyjemne myśli. Dlatego zadbajcie też o relaks i odpoczynek. Ważne jest wspólne spędzanie czasu, planowanie wspólnych aktywności – np. co jakiś czas możecie spędzać wieczór na wspólnej

zabawie lub gotować razem posiłki. Nastoletniemu dziecku daj nieco swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie, czy w mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia.

6. Panuj nad swoimi emocjami.

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Pamiętajmy, że dziecko zawsze potrzebuje silnego emocjonalnie rodzica, niezależnie od wszystkiego, aby mogło poczuć się bezpiecznie.