

Drodzy rodzice!

Obecna sytuacja w jakiej się znajdujemy jest bardzo trudna, jest trudna zarówno dla nas jak i dla naszych dzieci. Owszem, są takie, które w obecnej sytuacji czują pewną radość, bo w końcu nie trzeba chodzić do przedszkola, szkoły itp., ale są też takie, które z dużym niepokojem i lękiem obserwują nas rodziców i zadają pytania.

Dlatego proszę, obserwujmy nasze dzieci, nie ignorujmy ich emocji, rozmawiajmy z nimi, ale w odpowiedni sposób, dopasowany do ich wieku i możliwości rozwojowych.

Po pierwsze zapewnijmy je, że są bezpieczne. Rozmawiając z dzieckiem bądźmy spokojni. Dziecko patrząc na nas wyczuwa nasze emocje, i nie będziemy dla niego wiarygodni, jeśli nasz przekaz werbalny nie będzie spójny z naszym zachowaniem. Nie chodzi tu o udawanie, że nic się nie dzieje, nie zaprzeczajmy uczuciom, które się pojawiają, ale pamiętajmy, że dziecko patrząc na nas, sprawdza czy jest się czego bać.

Chrońmy także nasze dzieci przed informacjami, które nie są dla niego. Nie pozwólmy, aby dziecko oglądało z nami wiadomości, czy też było świadkiem rozmowy, której nie powinno usłyszeć i której do końca nie rozumie. Podążajmy za dzieckiem, jego pytaniami, ale dostarczajmy wiedzę rozsądnie, mając na uwadze wiek rozwojowy naszego dziecka. Mówmy prawdę w taki sposób i takim językiem, aby była ona dla niego zrozumiała.

Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem, złością. Może być tak, że dziecko będzie odczuwało złość, że nie może wyjść na plac zabaw, do koleżanki itp. Przyjmijmy je ze spokojem, dajmy wyraz akceptacji złości, po prostu towarzyszymy w przeżyciach, a sytuację omówmy, kiedy emocje opadną.

Zadbajmy o potrzeby naszych dzieci, stwórzmy pewien rytm, strukturę. Wykorzystajmy ten czas na bliskość i wzmocnienie naszych relacji.

Poniżej przesyłam link do krótkiej książeczki dla dzieci na temat COVID-19

[www.mindheart.co/descargables](http://www.mindheart.co/descargables)

Pozdrawiam,

Psycholog Ewelina Bieniek-Lorek