

9 rad dla rodziców i opiekunów jak wspierać dziecko w czasie epidemii

Rozmawiaj z dzieckiem o epidemii w sposób dostosowany do jego wieku

Wyjaśnij dziecku to, co się dzieje i odpowiadaj na jego pytania. Do Twojego dziecka prawdopodobnie docierają bardzo różne informacje, na przykład medialne, dotyczące koronawirusa, które mogą wywoływać lęk i niepewność. Stwórz bezpieczną i spokojną atmosferę do tego, aby mogło ono powiedzieć o tym, czego obawia się w związku z tym, co dzieje się wokół niego. Wyjaśnij, dlaczego nie spotyka się już z kolegami na placu zabaw, nie zabierasz go na wspólne zakupy, a z babcią rozmawiacie tylko telefonicznie. Opowiadaj dziecku o koronawirusie w sposób, który będzie dla niego zrozumiały i pozwoli mu zrozumieć, dlaczego Wasze życie w ostatnim czasie się zmieniło i z jakiego powodu podejmujecie pewne, nie zawsze przyjemne, działania. Jednocześnie nazywanie tego, co dziecko odczuwa, ma ogromne znaczenie dla oswojania i przeżywania emocji. Poniżej zamieszczam link do krótkiego filmu, na temat kwarantanny, pandemii, który być może pomoże w wyjaśnieniu pewnych treści:

<https://m.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvuM&feature=youtu.be>

Rozmawiaj z dziećmi o tym, jak się czują w tej sytuacji

Lęk, złość, smutek, rozdrażnienie, panika – to tylko niektóre emocje, które mogą pojawić się u dziecka. Niektóre dzieci mogą bać się, że same zachorują lub że rodzic zachoruje i umrze. Mogą czuć złość związaną, np. z ograniczeniami w kontakcie z rówieśnikami. Zapewnij je, że nawet trudne uczucia są normalne i mogą się nimi dzielić. Wytłumacz, że sam też czasem czujesz złość, smutek czy niepokój i jak sobie z tym radzisz. Zapewnij dzieci, że są bezpieczne, a dorośli pracują nad tym, aby wszystko szybko wróciło do normalności, a ono mogło wrócić do przedszkola. Zadbaj o to, aby Twój przekaz był prawdziwy i autentyczny.

Chroń dzieci przed informacjami i obrazami, które mogą budzić niepokój

Kontroluj szczególnie treści, z którymi styka się Twoje dziecko w internecie i na portalach społecznościowych. Może być mu trudno zweryfikować ich wiarygodność. Okaż zainteresowanie aplikacjami w telefonie i stronami w internecie, z których dziecko korzysta. Porozmawiaj o bezpieczeństwie w sieci, gdyż dziecko w sytuacji braku zajęć w szkole lub przedszkolu znacznie więcej czasu będzie poświęcało internetowi. Wspólnie z dzieckiem ustal ile czasu będzie spędzało w sieci i egzekwuj te ustalenia.

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych – gov.pl i gis.gov.pl.

Utrzymuj kontakt z rodziną i bliskimi

Dbaj o utrzymanie kontaktów z członkami rodziny w kwarantannie lub z osobami szczególnie zagrożonymi cięższym przebiegiem choroby w bezpieczny sposób, np. robiąc wideokonferencję z dziadkami.

Umożliwiaj dzieciom telefoniczny kontakt z rówieśnikami

Warto, by porozmawiali ze sobą przez telefon lub poprzez wideorozmowę.

Postaraj się zaplanować nową rutynę dnia

Dzieci potrzebują rutyny. Najlepiej stworzyć harmonogram, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić.

Ważne! Nie zapominajmy o czasie na wspólne gry i zabawy, np. czytanie książek, planszówki.

Dbaj o prawidłową dietę i aktywność fizyczną Twojego dziecka

Dbaj o prawidłowe odżywianie dziecka oraz zapewnij dostosowaną do wieku dziecka aktywność fizyczną nie narażającą na zarażenie – minimum godzinę dziennie. W domu możecie pogimnastykować się wykorzystując na przykład ćwiczenia dostępne online.

Obserwuj czy dziecko wykazuje niepokojące objawy stresu

Mogą to być, np. złość i agresja, napady płaczu, trudności z koncentracją uwagi, trudności z zasypianiem, obniżenie nastroju, bóle głowy lub ciała. Jeśli objawy Cię niepokoją skonsultuj się ze specjalistą.

Pamiętaj o tym, że dziecko cię naśladuje

Dorośli, co rozumiały, są zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Ważne jednak, żebyśmy zrobili wszystko, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obaw. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Dlatego ważne jest, by zadbać o siebie: wysypiaj się, jedz zdrowo, uprawiaj aktywność fizyczną, dzwoń do rodziny i przyjaciół. Pamiętaj, że najważniejsza jest Twoja postawa i Twoje kompetencje, pokazuj jak Ty przeżywasz i jak sobie radzisz w trudnych sytuacjach.