

JAK WSPIERAĆ DZIECI W OKRESIE PANDEMII?

OBSERWUJ REAKCJE I EMOCJE DZIECKA

Każdy człowiek w sposób odmienny reaguje na różne wydarzenia. Niektóre dzieci na obecną sytuację reagują spokojem, zaciekawieniem czy nawet podekscytowaniem (spowodowanym możliwością zostania w domu zamiast pójścia do szkoły), inne obojętnością, część dzieci odczuwa niepokój i strach. Obserwuj reakcje emocjonalne własnego dziecka i akceptuj je. Każdy ma prawo do własnych uczuć.

RACJONALNIE KORZYSTAJ Z MEDIÓW

Media bombardują nas negatywnymi informacjami. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko mediów (telewizji, internetu), bo zwiększają one poczucie zagrożenia. Pamiętaj, że nie wszystko, co słyszymy o wirusie jest prawdą – rozmawiając z dzieckiem opieraj się na zaufanych źródłach i dostosuj informacje do wieku i poziomu rozwoju dziecka.

PROPONUJ SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIEPRZYJEMNYMI UCZUCIAMI

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co można robić, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami. Opowiedz mu o tym, jak Ty radzisz sobie, gdy coś cię niepokoi. Zapytaj dziecko, co do tej pory pomagało mu radzić sobie ze strachem w różnych sytuacjach. Wspólnie szukajcie aktywności, które pomogą opanować lęk (rysowanie, zabawa, gra planszowa, czytanie książek, obejrzenie filmu, wspólne gotowanie itp.).

ROZMAWIAJ

Staraj się zaspokajać ciekawość dzieci informacjami, wykorzystaj ich ciekawość do zwiększenia wiedzy ogólnej, np. dotyczącej ochrony przed wirusami, higieny, zdrowego odżywiania. Jeśli dziecko zadaje pytania-odpowiadaj. Staraj się jednak by informacje przez Ciebie podawane nie nasilały lęku (ogranicz informacje o charakterze sensacji medialnych czy dramatycznych doniesień np. o kolejnych ofiarach śmiertelnych. To jedynie nasili niepokój, a naszym zadaniem jest uspokoić dziecko).

NIE BAGATELIZUJ UCZUĆ DZIECKA

Czasami zdarza się, że rodzice chcąc pokazać dzieciom, że nie dzieje się nic złego bagatelizują ich uczucia: „nie płacz, nic się nie stało”, „duzi chłopcy nie płaczą”. Taka reakcja na uczucia dziecka nie sprawi, że będzie ono radosne i spokojne – nadal będzie odczuwać smutek, strach, niepokój – ale będzie to przed Tobą ukrywać. Jeśli dziecko jest wystraszone, płacze, ma problem z zaśnięciem ważne jest by usłyszało, że nie jest to nic wstydliwego, a Ty jesteś aby mu pomóc. Jeżeli dziecko nie jest gotowe na rozmowę nie wywieraj presji. Pozwól dziecku wybrać moment kiedy i o czym będzie chciało rozmawiać.

SZUKAJ ROZWIĄZAŃ

Sytuacja zagrożenia epidemiologicznego niesie ze sobą wiele ograniczeń – konieczność pozostania w domu, samodzielnej nauki, niemożność spotkania z przyjaciółmi czy wyjścia do kina. Nastolatkom, którzy dużą wagę przywiązują do swobody trudno może być to zaakceptować. Tłumacz dziecku dlaczego tak się dzieje (z czego wynikają decyzje instytucji i rządu), wspólnie szukajcie rozwiązań i kompromisów.

SZUKAJ POMOCY

Największym wsparciem dla Twojego dziecka jesteś Ty. Większość trudnych sytuacji i emocji jesteście w stanie opanować dzięki wzajemnej pomocy. Jednak jeżeli Ty lub ktoś z Twojej rodziny czuje bardzo nasilony lęk przed chorobą lub śmiercią, doświadcza poważnych zaburzeń snu lub napadów paniki, martwi się tak bardzo, że nie jest w stanie skupić się na żadnej codziennej aktywności skonsultuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą.

Agnieszka Parzydeł
Anna Rękawek
Renata Śtrzelec