

Jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa

– porady dla Rodziców

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas wszystkich różnego rodzaju emocje jak : lęk, strach, niepewność, stres. Każdy człowiek radzi sobie z nimi w różny sposób zależny od własnych doświadczeń i odporności na trudne sytuacje. Nasze dzieci potrzebują teraz z naszej strony szczególnego wsparcia, bo tych doświadczeń mają jeszcze niewiele. Rzeczywistość, która do tej pory była dla nich stała zmieniła się radykalnie - zamknięte szkoły, brak kontaktów z rówieśnikami, domowa izolacja – to wszystko jest dla nich nowe a mechanizmy radzenia sobie z trudnymi są jeszcze niedojrzałe. Jak więc możemy im pomóc ?

1. Zachowajmy spokój.

Dotyczy to tego między innymi w jaki sposób rozmawiamy z dziećmi o koronawirusie. Ważne jest, żeby dziecko wiedziało, że istnieje taka możliwość, że ktoś z członków rodziny może mieć objawy przeziębienia, czy grypy, które można pomylić z objawami koronawirusa, oraz, że istnieje taka możliwość, że z ktoś z członków rodziny może zachorować. Dzieci powinny być zachęcane, żeby informowały rodziców , jeżeli w jakimś aspekcie zdrowia czują się inaczej niż zwykle, lub boją się wirusa. Należy mówić im, że ta choroba przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci a jej objawy można leczyć. Warto przypominać dzieciom o podstawowych zasadach profilaktycznych zapewniających bezpieczeństwo sobie i innym: myciu rąk, niedotykaniu twarzy, pozostawaniu w domu. Pamiętajmy też o tym, że na dzieci działają czyny a nie słowa. Bądźmy dla nich przykładem.

2. Pozwalajmy dziecku na odczuwanie emocji i mówienie o nich.

To podstawowa zasada mające zastosowanie w każdym czasie, warto jednak o niej przypomnieć. Zaprzeczanie emocjom dzieci nie jest dobrym pomysłem, nie można ich pocieszać mówiąc, że np. nie powinni być smutni, czy źli na to, co się dzieje. Ich codzienna rzeczywistość zmieniła się radykalnie : nie chodzą do szkoły, nie uczestniczą w zajęciach dodatkowych, nie mogą uczestniczyć w innych wydarzeniach, w których uczestniczyły na co dzień. Pozwólmy im na to, żeby mówiły co czują w związku z tym a my okażmy im zrozumienie i wsparcie. Dzieci ze względu na małą liczbę doświadczeń życiowych inaczej postrzegają pewne sytuacje, spróbujmy popatrzeć na to z ich perspektywy, okażmy im empatię i wspierajmy ich.

3. Trzymajmy się ściśle określonego planu dnia.

Rutyna to ustalony porządek dnia i wykonywanych zajęć. Jest ona tym, przed czym uciekamy na wakacjach, ale co jest niezbędne w codziennym życiu, a przecież ten czas to nie wakacje. Człowiek najlepiej funkcjonuje kiedy ma ustalony rytm i porządek. Dzieci potrzebują rutyny, to daje im poczucie bezpieczeństwa i sprzyja prawidłowemu rozwojowi. Ważne, żeby opracować w domu harmonogram dnia, który będzie uwzględniał zarówno czas nauki, jak i czas zabawy, czas na kontakty (np. telefoniczne) z rówieśnikami, czas korzystania z komputera, porę snu, porę posiłków itp. W opracowanie go możemy zaangażować dzieci, które dają nam swoje sugestie ważnych dla nich zajęć a potem wspólnie pracujemy nad ostateczną wersją harmonogramu, który powinien zawierać nie tylko to, czego chcą dzieci ale również to, co my uznajemy za ważne, dostosowując proporcje różnych składników harmonogramu do potrzeb rozwojowych dziecka. Pamiętajmy o konsekwencji w jego realizacji.

4. Sprawdzajmy, co nasze dzieci wiedzą o koronawirusie, jakie informacje do nich docierają ?

W mediach można znaleźć wiele informacji o koronawirusie, często sprzecznych ze sobą. Pojawiają się różne fake newsy. My dorośli sami się w tym gubimy, a co dopiero dzieci. Rozmawiajmy z dziećmi na ten temat, sprawdzajmy, co wiedzą i próbujmy wspólnie odwiedzać wiarygodne źródła informacji państwowych lub organizacji takich jak Światowa Organizacja Zdrowia czy UNICEF, żeby radzić sobie z mitami, które krążą, oraz unikać paniki spowodowanej chaosem informacyjnym.

5. Spędzajmy czas z dziećmi na czynnościach, które są źródłem rozrywki i relaksu.

W przeżywaniu trudnych sytuacji ważna jest równowaga pomiędzy rozmowami na temat naszych odczuć a czynnościami, które pozwolą na skupieniu się na czymś innym aby pozwolić rozproszyć myśli. Starajmy się spędzać czas z dziećmi, np. grając w gry planszowe, wspólnie gotując, ćwicząc. Oczywiście łatwiej w tym względzie jest w stosunku do młodszych dzieci, nastolatki potrzebują trochę więcej swobody, choćby w zakresie korzystania z telefonu czy mediów społecznościowych. Uwzględnijmy więc jego potrzeby, pamiętając jednak, że kontakty ten powinny być ograniczony czasowo i być zgodny z harmonogramem. Szukajmy jednak takich czynności, które dają okazję do wspólnego spędzania czasu, również i z nastolatkami.

6. Kontrolujmy swoje zachowanie.

O tym już mówiliśmy trochę wcześniej ale nie zaszkodzi jeszcze raz przypomnieć i jasno wyartykułować. To oczywiste, że my dorośli jesteśmy sami zaniepokojeni tym, co się dzieje. Też przeżywamy różne nieprzyjemne emocje. Jednak ważne jest żebyśmy zrobili wszystko, co możemy, żeby nie dzielić się swoimi lękami i obawami z dziećmi. Nasze zachowanie działa na dzieci bardziej, niż nasze słowa. To jest dla wielu osób bardzo trudne bo wiąże się z powstrzymaniem własnych emocji.

Pamiętajmy jednak, że to rodzice mają zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa. Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on naszym dzieciom.