

Jak wspierać dzieci w trudnych sytuacjach związanych z pandemią koronawirusa?

W obliczu pandemii wiele osób odczuwa lęk, stres i niepewność. Każdy radzi sobie inaczej z trudnymi emocjami. Jednak w tym czasie niezwykle ważne jest zadbanie o dzieci i młodzież, które w wyniku odwołania różnych zajęć, nauki zdalnej i izolacji od przyjaciół, mogą bardziej niż zwykle potrzebować wsparcia i miłości ze strony najbliższych. Co jest ważne w tym czasie, na co należy zwrócić szczególną uwagę?

1. **RUTYNA** – przewidywalność dnia codziennego jest dzieciom potrzebna. Warto stworzyć harmonogram, który uwzględnia czas na naukę, odpoczynek, zabawę i obowiązki domowe. Stasze dzieci lepiej zaangażować w tworzenie planu dnia, niż narzucać go z góry. Warto pamiętać, że dzień zaczynamy od obowiązków, czas na zabawę przeznaczamy później. Ważne jest dbanie o stałe pory snu, aby nie doprowadzić do zaburzenia rytmu dobowego u dzieci a szczególnie u młodzieży.
2. **SPOKÓJ** – w rozmowach na temat koronawirusa, bezwzględnie należy trzymać się faktów, aby nie zaszczepiać w dziecku niepotrzebnego leku, czy tzw. teorii spiskowych. Warto porozmawiać o tym na jakie objawy warto być uczulonym, jakie środki zaradcze należy stosować. Dobrze jest uświadomić dzieciom, że pomimo możliwości zarażenia w większości przypadków u dzieci i młodzieży choroba przebiega łagodnie, a wiele jej objawów można leczyć. Należy zwrócić szczególną uwagę na kontrolę własnych reakcji i zachowań szczególnie, gdy sami odczuwamy lęk związany z pandemią.
3. **KONTROLA INFORMACJI** – w związku z zalewem nieprawdziwymi informacjami, warto zbadać, co dziecko wie o koronawirusie. W razie wątpliwości można wspólnie poszukać rzetelnych informacji na ten temat. Należy jednak pamiętać, aby nie był to jedyny wątek rozmów. Wielogodzinne śledzenie informacji na ten temat nie jest korzystne ani dla dorosłych, ani dla dzieci.

Wiarygodne źródła wiedzy o koronawirusie:

Strona Głównego Inspektora Sanitarnego: www.gis.gov.pl

Koronawirus – informacje i zalecenia: www.gov.pl/web/koronawirus

Strona Światowej Organizacji Zdrowia: www.who.int

4. **ZGODA NA EMOCJE** – pamiętajmy o empatii i wsparciu. To co z perspektywy dorosłych może wydawać się błahę, dla nastolatka może być prawdziwą tragedią. Dlatego warto wsłuchać się w to co mówią i czują dzieci nie oceniając i nie wartościując, a dając prawo na przeżywanie wszystkich emocji.

5. **WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU** - warto pamiętać o zachowaniu równowagi pomiędzy rozmową o tym co trudne a rozrywką, która pozwoli przekierować uwagę. Dlatego ważne jest zadbanie o możliwość wspólnej aktywności, która będzie przyjemna dla dzieci i rodziców. Rodzice powinni być obecni nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie. Dla nastolatków szczególnie ważne jest zapewnienie pewnej swobody, np. z dostępem do telefonu. Należy jednak pamiętać, że dostęp do wszelkich mediów nie może być nieograniczony; warto uwzględnić go we wspólnym harmonogramie.
6. **PRZEKIEROWANIE UWAGI NA INNYCH** – można wspólnie z dziećmi zastanowić się co mamy do zaoferowania w tych trudnych dniach innym, np. wsparcie młodszego rodzeństwa, przekazanie niepotrzebnej odzieży potrzebującym, itp. Badania sugerują, że nastolatki czują się lepiej, kiedy przekierowują swoją uwagę na pomoc innym.

Pamiętajmy, że każdy człowiek potrzebuje czasu, aby przystosować się do nowej sytuacji, ale nasze zdolności adaptacyjne są ogromne. Jeśli jednak coś nas niepokoi można skorzystać z porady specjalisty. Szkolni specjaliści dyżurują telefonicznie oraz za pośrednictwem aplikacji Microsoft Teams w ramach pomocy doraźnej dla dzieci, młodzieży i rodziców, podczas których można uzyskać poradę, konsultację, wsparcie emocjonalne i pomoc.

Materiały dodatkowe:

Książeczka w wersji pdf dla dzieci, powstała pro bono, wydana przez Wydawnictwo Olesiejuk może pomóc rodzicom wytłumaczyć dzieciakom całą sytuację. W ramach tego, że rzetelna wiedza uspokaja.

Masz tę moc! Możesz pokonać koronawirusa

Autor: Agnieszka Frączek

Bajka o wirusie:

https://youtu.be/vgOjaF_ZZgg