

A close-up photograph of a child's hands stacking colorful plastic blocks. The child is wearing a purple and white plaid shirt. The blocks are stacked in a vertical column, with colors including green, blue, yellow, red, and light green. In the background, there is a blurred play area with a pink bowl containing red liquid, a pair of yellow and blue gloves, and other colorful toys. The text "Jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa" is overlaid in white on the image.

Jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa

- Drogi Rodzicu!

W tej zupełnie nowej i wyjątkowej sytuacji rozumiemy jaką trudnością jest poradzenie sobie z wieloma obowiązkami i emocjami. Konieczność bycia w domu, łączenie wielu obowiązków naraz może powodować spory mętlik. Twoje dziecko również może nie wiedzieć, jak sobie z tym poradzić - dlatego przygotowaliśmy kilka wskazówek, które mogą okazać się przydatne.

- Każde dziecko jest inne i w zupełnie inny sposób może zareagować na obecną sytuację. Z pewnością niektóre dzieci będą radosne i podekscytowane z powodu braku zajęć w placówkach, mając czas na zabawy w domu. Inne z kolei mogą się bardzo zamartwiać lub odczuwać lęk. Emocje dzieci mogą się zmieniać, dlatego warto zadbać o ich odpowiednie wsparcie.

Dlaczego dziecko doświadcza trudnych emocji podczas pandemii

- Wie, że coś złego się dzieje, ale nie rozumie jeszcze tego dokładnie.
- Widzi niepokój u dorosłych.
- Doświadcza licznych zmian w krótkim czasie.
- Poprzez zmianę rytmu dnia może mieć zaburzone poczucie bezpieczeństwa.
- Tęskni.
- Nudzi się.
- Nie może wykonywać czynności, które do tej pory były dla niego ważne.

Wytłumacz co się dzieje

Wytłumacz dziecku co się dzieje, dlaczego nie może wychodzić z domu. Używaj słów adekwatnych do wieku dziecka.

Pomocne mogą być bajki i filmiki

<http://ppp4.szczecin.pl/wspomaganie/dobre-praktyki/>

Bądź spokojny

- Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

Bądź obecny

- Warto być przygotowanym na trudne pytania, które mogą paść z ust dziecka. Czym jest koronawirus? Czy mogę się nim zarazić? Czy umrę z tego powodu? Czy babcia i dziadek umrą? To niełatwe kwestie. Warto jednak spróbować nakreślić problem, jaki obecnie ma miejsce, aby dziecko nie czuło się zlekceważone, a jego uczucia bagatelizowane. Spróbuj odpowiedzieć. Unikaj jednak obiecywania: „na pewno wszystko będzie dobrze”.

Nie bój się mówić nie wiem

- *Możesz przyznać, że czegoś nie wiesz – to się może zdarzyć. Wszyscy jesteśmy w sytuacji wielu niewiadomych, ale lepiej powiedzieć, że się czegoś nie wie i spróbować razem poszukać informacji.*

Zapytaj

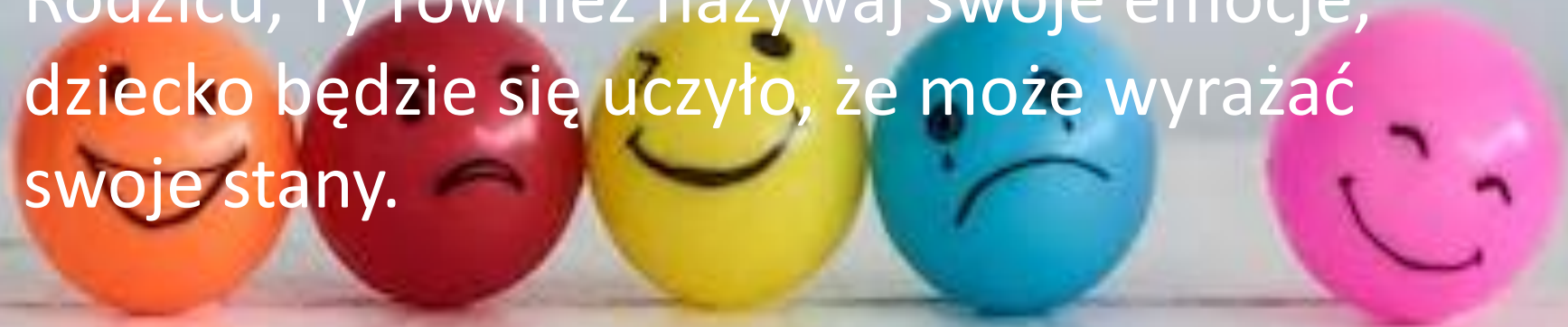
- Warto zobaczyć co samo dziecko myśli i czuje na ten temat.
- Co o tym myślisz?
- Co Ciebie martwi?
- Widzę, że czymś się martwisz?
- Co teraz czujesz?

Pomoc przy wyrażaniu emocji

- Młodsze dzieci mogą mieć trudność w wyrażaniu emocji. Można spróbować nazwać zaobserwowaną emocję:
- Widzę, że jest Ci smutno? Chcesz mi opowiedzieć z jakiego powodu?

Pomoc przy wyrażaniu emocji

- Można pokazać różne obrazki z emocjami i poprosić, aby dziecko nazwało co teraz czuje. Rodzicu, Ty również nazywaj swoje emocje, dziecko będzie się uczyło, że może wyrażać swoje stany.



Akceptuj

- Pozwól dziecku na przeżywanie różnych emocji- tych trudnych również. Dziecko może być smutne, zezłoszczone, wystraszone. Nie bagatelizuj ich. Nie komentuj „Nie ma już powodu do lęku”.
- Poszukaj powodu tych emocji lub po prostu powiedz, że w takiej sytuacji dziecko może czuć takie emocje.

Wysłuchaj

- *Zaprzeczanie, czyli mówienie dziecku np. „Nie martw się”, nie pomoże. Zapytaj, czym konkretnie się martwi, dlaczego, czy można temu jakoś zaradzić, jak ty jako rodzic możesz pomóc.*

Poszukaj wspólnie z dzieckiem sposobów, które mu pomogą poradzić sobie z emocjami

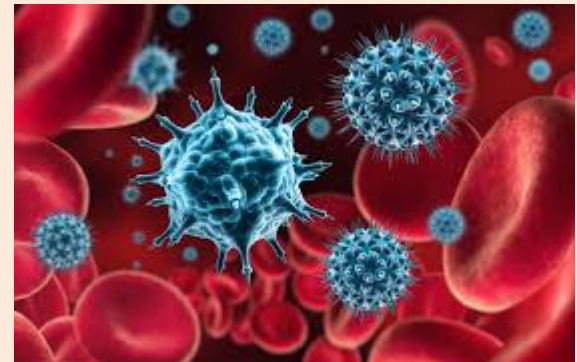
- ✓ Nazywanie
- ✓ Rysowanie
- ✓ Zabawa
- ✓ Przytulnie
- ✓ Rozmowa z kimś bliskim
- ✓ Ćwiczenie ruchowe i oddechowe

Nie obarczaj swoimi emocjami

- Rodzicu, na pewno Ty też martwisz się całą sytuacją, jednak ważne aby nie dzielić się swoimi obawami z dzieckiem, uważać jakie wypowiedzi kierujesz do innych domowników albo znajomych podczas rozmów telefonicznych.
- „O nie wiem co teraz będzie, jak ja sobie poradzę to katastrofa, to już koniec”.

Chroń dziecko przed trudnymi informacjami o epidemii

- Zadbaj, żeby nie wiadomości nie były włączone bez cały czas, zwróć uwagę do jakich stron internetowych dziecko ma dostęp. Pokaż gdzie może znaleźć sprawdzone informacje. Im młodsze dziecko tym mniejszy dostęp powinno mieć - lub nawet zupełnie ograniczony.



Ustal rytm dnia

- *Dzieci potrzebują rutyny. Stwórz plan dnia, jakie czynności będą wykonywane w określonej kolejności. Ważne żeby był on powtarzalny - wówczas łatwiej zaplanować swoje działania.*
- Ważne, aby po wysiłku umysłowym był czas na inne zadania - dostosowane do wieku i możliwości dziecka, np. zadania ruchowe, gry planszowe, klocki, czytanie książki, rozmowa z przyjaciółmi.

Planuj wspólne aktywności i obowiązki

- Pozwól dziecku aby razem z Tobą stworzyło taki plan dnia. Pozwól aby czas wolny dziecko mogło zaplanować samodzielnie, zaproponuj kilka pomysłów.
- Wykonujcie razem obowiązki domowe będzie weselej.

- *Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie to zaplanować ?*

Pomóż z nauką

- To dla dzieci zupełnie nowa sytuacja, nie każde dziecko może poradzić sobie z zaplanowaniem pracy, pomóż mu ją zorganizować. Dbaj również o aktywne przerwy pomiędzy nauką.

Zapewnij kontakt z rówieśnikami

- Warto wykorzystać różne programy typu Skype, Whatsapp, albo po prostu rozmowy telefoniczne.
- Warto młodszemu dziecku wymyślić jakąś zabawę, którą może wykonać wspólnie z rówieśnikiem on-line.



Zadbaj o siebie

- Tylko rodzic, który najpierw zadba o swoje emocje, energię będzie mógł zadbać o dziecko. Pozwól sobie na małe przyjemności i czas tylko dla siebie.

Pomocne mogą być

- Drobne przyjemności.
- Odpoczynek.
- Wykonywanie rzeczy, które lubimy.
- Ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, ruchowe.
- Ograniczenie ciągłego śledzenia informacji i wiadomości o wirusie.

WSPARCIE

- Szukaj wsparcia, przekaz również informacje dziecku.
- *Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.*