

Jak wspierać dzieci w okresie pandemii koronawirusa.

1. Obserwujemy emocje i reakcje dziecka.
Każdy z nas inaczej reaguje na wydarzenia otaczającego świata. Niektóre dzieci na obecną sytuację reagują spokojem, zaciekawieniem. Część dzieci odczuwa niepokój i strach. Inne są smutne dlatego, że nie mogą widzieć się ze swoimi rówieśnikami. Obserwujemy reakcje emocjonalne własnego dziecka i akceptujemy je.
2. Porozmawiamy z dzieckiem.
Starajmy się zaspokajać ciekawość dzieci, wykorzystajmy ich ciekawość do zwiększenia wiedzy dotyczącej ochrony przed wirusami. Jeśli dziecko zadaje pytania- odpowiadajmy, starając się by informacje nie nasilały lęku. Ograniczajmy informacje o charakterze dramatycznych doniesień np. o kolejnych ofiarach śmiertelnych.
3. Rozważnie korzystajmy z mediów.
Media zarzucają nas negatywnymi informacjami. Niewskazane jest na co dzień nadmierne oglądanie przez dziecko mediów, a w tym szczególnym czasie mogą zwiększyć poczucie zagrożenia. Pamiętaj, że nie wszystko co słyszymy o wirusie jest prawdą.
4. Nie ignorujmy uczuć dziecka.
Czasami zdarza się, że rodzice chcąc pokazać dzieciom, że nie dzieje się nic złego bagatelizują ich uczucia: „nie płacz, nic się nie dzieje”. Taka reakcja na uczucia dziecka nie sprawi, że będzie ono radosne i spokojne – nadal będzie odczuwać smutek, strach, niepokój – ale może zacząć to ukrywać. Jeśli dziecko jest wystraszone, płacze, ma problem z zaśnięciem ważne jest by potwierdzić jego uczucia „widzę że jesteś smutny/smutna może o tym porozmawiamy?”. Jeżeli dziecko nie jest gotowe na rozmowę, poczekajmy i pozwólmy dziecku wybrać moment kiedy będzie chciało rozmawiać.
5. Zaproponujmy dziecku sposoby radzenia sobie z lękiem i nieprzyjemnymi sytuacjami.
Rozmawiamy z dzieckiem o tym, co można robić, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami. Możemy powiedzieć dziecku, jak my radzimy sobie, gdy coś nas niepokoi. Wspólnie poszukajmy aktywności, które pomogą opanować lęk (rysowanie, zabawa, gra planszowa, czytanie książek, obejrzenie filmu, wspólne gotowanie itp.).
6. Szukajmy rozwiązań i pomocy.
Sytuacja zagrożenia epidemiologicznego niesie ze sobą wiele ograniczeń – konieczność zostania w domu, niemożność spotkania z przyjaciółmi. Dzieciom trudno może być to zaakceptować. Tłumaczymy dziecku dlaczego tak się dzieje, wspólnie szukajmy rozwiązań. Największym wsparciem dla Twojego dziecka jesteś Ty. Większość trudnych sytuacji i emocji jesteśmy w stanie opanować dzięki wzajemnej pomocy.

Chciałybyśmy pomóc dzieciom zrozumieć trudną sytuację w jakiej wszyscy się znaleźliśmy. Jeśli Państwa dziecko pyta o fakty związane z pandemią, być może filmik im je wyjaśni w łatwy sposób. Zanim zobaczą go dzieci zachęcamy do sprawdzenia czy bajka odpowiada możliwościom poznawczym i wrażliwości Państwa dziecka.

<https://www.youtube.com/watch?v=YGqIwp9RDEo>