



Wskazówki dla rodziców jak wspierać
dzieci w obecnej sytuacji związanej z
zagrożeniem COVID-19

1. Okazuj spokój i opanowanie, zdolność do racjonalnej oceny zaistniałej rzeczywistości.
2. Kontroluj swoje zachowanie.
3. Dbaj o stały harmonogram dnia porządkujący aktywność dziecka.
4. Staraj się być uważny na emocje i uczucia dziecka – pozwól mu je odczuwać i wyrażać.
5. Wykaż zrozumienie dla prezentowanych w obecnej sytuacji nowych strategii radzenia sobie przez dziecko z doświadczanymi przez nie lękami, niepokojem.

6. Panuj nad swoimi emocjami, posługuj się językiem empatii i zrozumienia: *„czuję jak jest Ci smutno gdy nie możesz zobaczyć się z.....”*, *„rozumie jak może to być dla Ciebie irytujące gdy muszę z Tobą wszędzie chodzić jak z małym dzieckiem”*, *„trudno aż sobie wyobrazić jak się czujesz zamknięty przez tak długi czas w domu”*.

7. Stale pamiętaj o złotej zasadzie wychowania -

„jeśli panujesz nad sobą panujesz nad całą sytuacją”.

Ta zasada może być szczególnie potrzebna w momencie konfrontacji ze złością czy gniewem nastolatka , dla którego obecna sytuacja jest szczególnie frustrująca, rozumiana jako ograniczenie jego naturalnej wolności i przysługującej mu z racji jego wieku swobody .

8. Staraj się stwarzać okazję do wspólnego spędzania czasu angażuj dziecko do wyrażania własnych pomysłów.

9. Dostosuj optykę patrzenia na nastolatka umożliwiając mu w większym zakresie korzystanie w obecnej sytuacji z telefonu czy mediów społecznościowych. Zachęć jednak dziecko aby samo opracowało harmonogram korzystania z powyższych komunikatorów tak aby mieć nad nimi pełną kontrolę.

10. Pozyskuj informacje zwrotną skąd twoje dziecko czerpie wiedzę o koronawirusie oraz bieżących wydarzeniach mających miejsce w kraju i na świecie.

11. Konfrontuj i sprawdzaj co twoje dziecko uważa za prawdę, rozmawiaj z nim aby rozprawić się z rozsiewanymi fałszywymi informacjami na temat sytuacji zagrażającej zdrowiu i życiu.

12. W celu dostarczenia dziecku rzetelnych danych korzystaj z wiarygodnych, merytorycznych stron internetowych instytucji państwowych lub organizacji takich jak np. Światowa Organizacja Zdrowia.

13. Doceniaj, nazywaj wprost każdą aktywność dziecka wynikającą z obecnej sytuacji (mycie i odkażanie rąk, trudne zwłaszcza dla nastolatków powstrzymywanie się od kontaktów z rówieśnikami, utrudnione warunki zdobywania wiedzy tylko za pomocą urządzeń technicznych).

14. Towarzysz i bądź z dzieckiem niezależnie od jego wieku w tym trudnym dla niego czasie wskazując mu prawidłowe zachowania oparte na zdrowym rozsądku i odpowiedzialności.

Specjalnie dla rodziców małych dzieci polecam stronę
mamaprojekt.pl/koronawirus

Powyższa publikacja internetowa ma pomóc rodzicom małych dzieci w wyjaśnieniu czym jest wirus, na czym polegają wynikające z niego zagrożenia. Ważna jest tutaj aktywna rola dziecka jako podmiotu uczestniczącego bezpośrednio w tworzeniu odczytywanego przez rodzica opowiadania, którego autorką jest psycholog Manuela Molina Cruz, której nadrzędnym celem było wypracowanie u małych dzieci wyższego poziomu zachowań bezpiecznych.

Mam nadzieję, że uda się Państwu wykazać dużo
cierpliwości, wyrozumiałości oraz doświadczyć autentycznego
bycia świadomym i odpowiedzialnym rodzicem w tym nad wyraz
wymagającym czasie stawiającym przed nami wiele znaków
zapytania, z drugiej zaś strony budującym w nas perspektywę
powrotu do normalności.

Renata Brajerska -Majewska
psycholog PZPPP w Kraśniku