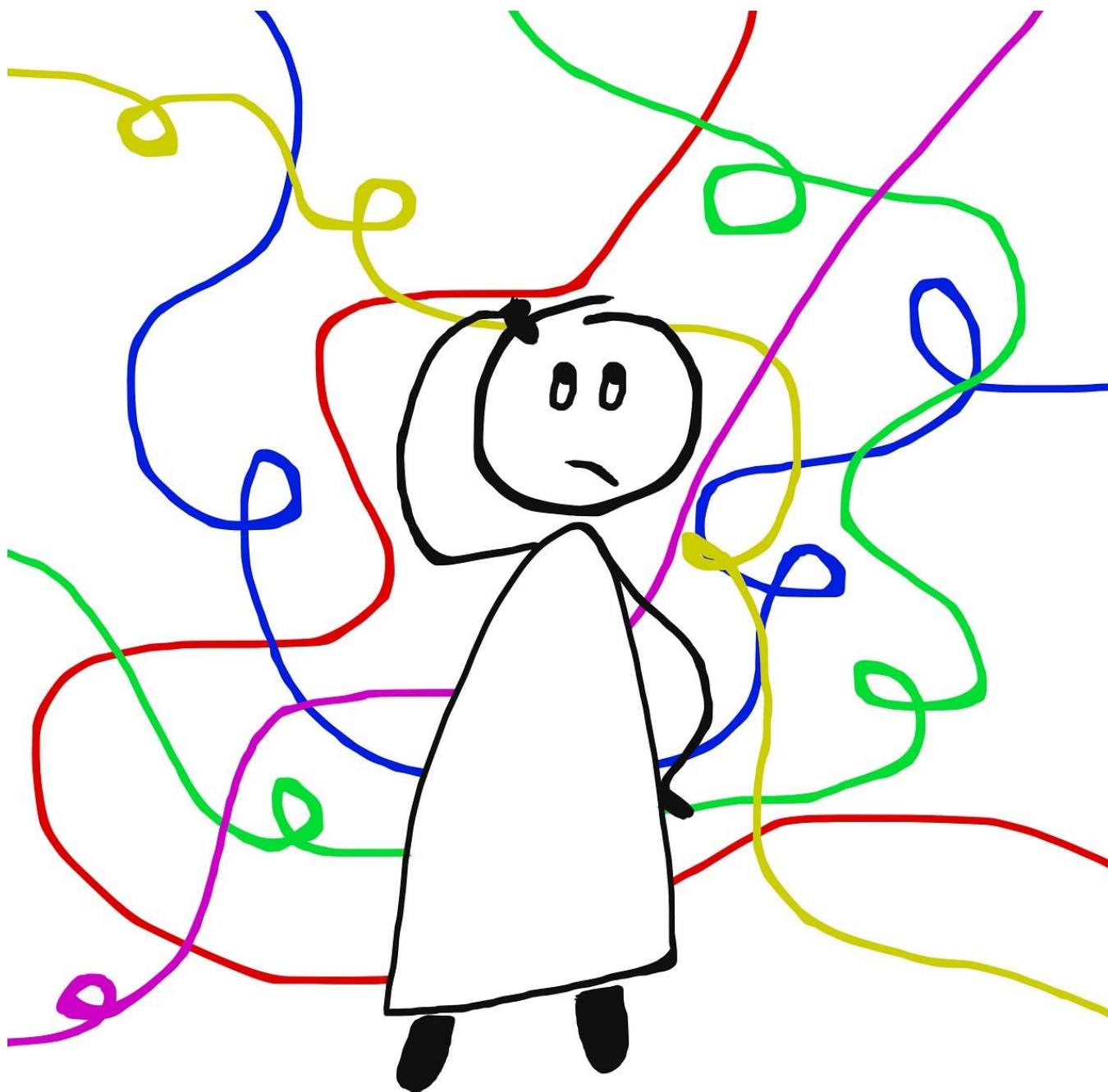


Dzieci w „czasach wirusa”



Od dwóch tygodni budzimy się w nowej rzeczywistości.

Różnimy się między sobą i różnią się też nasze dzieci. Są takie, które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet radość. W końcu nie trzeba chodzić do szkoły i tyle nowych ciekawych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne mówią: dość! Już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie, nawet te szczęśliwe, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne emocje. Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga od rodziców szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi.

Nie zawsze wiemy, jak mamy rozmawiać z dziećmi w takich trudnych sytuacjach. Ważne, abyśmy pamiętali, żeby te nasze komunikaty, informowanie o różnych sytuacjach, były adekwatne do rozwoju dziecka. Inaczej rozmawiamy z dzieckiem 8-latką, a inaczej z nastolatkiem 8-klasistą. Rodzice powinni być wyczuleni przede wszystkim na zmianę zachowania. Jeżeli ktoś jest aktywnym dzieckiem, nastolatkiem, a nagle zamyka się w sobie, to powinien być to dla nas sygnał, że pojawia się jakaś trudność, że być może potrzebuje naszego wsparcia. Nie zarzucajmy tego młodego człowieka mnóstwem informacji, gdyż dzieci karmią swoje małe lęki śmieszno – strasznymi memami, obrazkami, które chłoną jak gąbka. Okazujmy naszą troskę, odpowiadajmy na pytania, ale nie bombardujmy ich tym wszystkim, co słyszymy w telewizji. Ciągłe skupianie się na tym problemie może nasilać niepokój.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu. Bądźmy odpowiedzialni – ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką. Kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało? Nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to jest pożywką do karmienia lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, to wyjaśnijmy dziecku, co się stało, czego było świadkiem.

Czego powinni unikać rodzice?

Mówienia: „Wszystko będzie okey”, jeśli sami w to nie wierzą. Składania obietnic, których nie mogą dotrzymać.

Pomocna strona #zostanwdomu #bawsiezdzieckiem

Przerwy w śledzeniu informacji o pandemii, podejmowanie przyjemnych aktywności, próby zachowania codziennej rutyny – to niektóre ze sposobów radzenia sobie ze stresem z powodu groźnego wirusa.