

---

## *Rodzina w obliczu zmian wynikających z obecności koronawirusa.*

---

Koronawirus zmienił nasze postrzeganie rzeczywistości. W życie dorosłych ludzi wprowadził lęk i obawę o przyszłość, które bezpośrednio rzutują na stan emocjonalny dzieci. Jak zatem rozmawiać z młodymi ludźmi na temat obecnej sytuacji?

1. Staraj się zachować spokój i rozsądek. Wszystkie Twoje emocje udzielają się najbliższym.

2. Bądź wyczulony na to, jakie treści docierają do dziecka z telewizyjnych kanałów informacyjnych. Być może, nie zrozumie ono całości przekazu, ale z pewnością wyłapie poszczególne słowa oraz ich sens. Usłyszy treści, z którymi nie powinno się zetknąć, w tak młodym wieku.

3. Zweryfikuj, co dziecko już wie na temat koronawirusa, czy są to informacje prawdziwe?



4. Nie informuj dziecka o dramatycznych wydarzeniach z kraju i ze świata, ale też nie zbywaj kolejnych zadawanych przez niego pytań. Takie działania tylko wzbudzają dodatkowy lęk. Adekwatnie do jego wieku, konsekwentnie omawiaj wszystkie pojawiające się wątpliwości. Jeśli na jakieś pytania nie będziesz znał odpowiedzi, otwarcie przyznaj się do tego. Szczerość pomaga budować relacje oparte na zaufaniu i autentyczności. Zwróć szczególną uwagę na przemijalność choroby wywołanej przez COVID - 19, sposoby walki z wirusem oraz

nieustanną pracę lekarzy, którzy robią wszystko, aby opanować sytuację i ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa. Przypominaj o regularnym, zdrowym odżywianiu, właściwej ilości snu, korzystaniu z jednorazowych chusteczek higienicznych, które od razu po użyciu należy wyrzucać do kosza. Przećwicz z dzieckiem prawidłowe mycie rąk, w przyjaznych, domowych warunkach.

5. Pamiętaj, aby podczas rozmów z najmłodszymi używać języka dostosowanego do ich możliwości rozwojowych. Możesz skorzystać ze strony internetowej: <https://www.mindheart.co/descargables>, na której znajduje się książka bezpłatny plik do pobrania, przedstawiająca koronawirusa w sposób przystępny, nawet dla maluchów.



6. Zwróć uwagę na stan emocjonalny w jakim znajduje się Twoje dziecko. Odpowiedz sobie na pytania: Jak radzi sobie z wiadomością o zawieszeniu działalności placówek edukacyjnych, kin czy innych miejsc do których uczęszczało? Jak zachowuje się w obliczu narastających ograniczeń? Czy przejawia zachowania agresywne, buntownicze? Może jest przesadnie spokojne? Lub nazbyt dzielne, jak na swój wiek? Każde dziecko jest inne więc inaczej będzie reagowało na sytuację stresową. Spróbuj wyłapywać pierwsze sygnały świadczące o tym, że młody człowiek nie radzi sobie z emocjami i narzucanymi

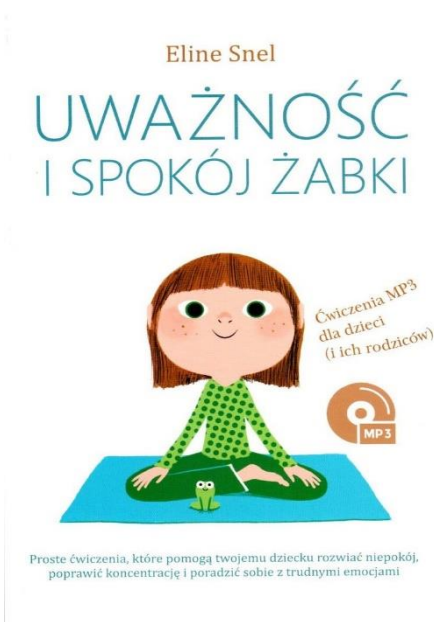
mu ograniczeniami. Czy temat koronawirusa pojawia się w jego zabawach? Jeśli tak, to w jakiej formie? Jakimi emocjami jest nacechowana? Wprowadzanie do zabaw sytuacji i zdarzeń z realnego życia jest częste u dzieci i warto się temu bliżej przyjrzeć. Takie zabawy pomagają dziecku przezwyciężyć lęk, jednak czasami dodatkowo go wzbudzają. Bądź czujny, by w razie potrzeby odpowiednio zareagować.

7. Zapytaj dziecko wprost, co teraz czuje, czy coś je martwi? (być może nie będzie to kwestia koronawirusa, a coś zupełnie innego).

8. Akceptuj uczucia dziecka, jego postrzeganie świata, punkt widzenia czy gorsze chwile. Spróbuj zrozumieć żal związany z brakiem kontaktu z rówieśnikami czy niemożnością zabawy na podwórku.

9. Pamiętaj! Wszystkie dzieci potrzebują tego samego: wyjątkowo dużo uwagi, miłości i wsparcia. Wygospodaruj odpowiednią ilość czasu na bycie razem, tylko dla Was, bez telewizji w tle. Dołóż starań, aby chwile spędzone z rodziną były ciekawe.

10. Zapytaj dziecko, jak chciałoby spędzić ten wspólny czas. W miarę możliwości podejmuj aktywności wg. jego pomysłów i propozycji. Podążaj za jego potrzebami.



11. Daj dobry przykład - pokaż jak sam radzisz sobie z negatywnymi emocjami. Co robisz, aby poczuć się lepiej? Zachęcaj dziecko do refleksji na temat tego, co sprawia mu przyjemność. Zwróć uwagę na to, aby były to formy aktywności, a nie przedmioty. Stwórzcie zbiór propozycji, który pokaże mu, co można robić, aby nie nudzić się i poczuć się lepiej. Może to być m.in. wideokonferencja z kolegą lub babcią, rysunek wyrażający jego emocje, wspólne ćwiczenia lub relaksacja dla dzieci, np. „Uważność i spokój żabki”. Przykładowe utwory można znaleźć na

płytcie dołączonej do książki o tym samym tytule, bądź na YouTube, np. filmik pt. „Mała żabka”. Uszanuj decyzję dziecka, jeśli nie będzie chciało w danym momencie skorzystać z tych propozycji. Okaż zrozumienie dla jego emocji.

12. Odpowiedni rytm dnia jest istotnym elementem rozwoju małego dziecka. Buduje jego poczucie bezpieczeństwa, zmniejsza obawy wynikające z powstawania nieprzewidzianych sytuacji. Dłuższa przerwa w realizacji obowiązku edukacyjnego zaburza ustalony wcześniej porządek. Dlatego ważne jest, aby wraz z dzieckiem ustalić nowy plan dnia, zakres obowiązków i przyjemności, zwłaszcza korzystania z elektroniki. Dobrze ułożony plan, pozwoli dzieciom przywrócić naturalny porządek dnia, a rodzicom realizować obowiązki wynikające z pracy zdalnej.

**Jeżeli pandemia, której jesteśmy uczestnikami ma nam dać – rodzicom i dzieciom – coś pozytywnego, niech będą to wspólnie spędzone chwile, w spokojnej atmosferze wzajemnego zrozumienia i bliskości.**