

Wsparcie dziecka w domu.

W związku z tym, że dzieci uczą się zdalnie, przesyłam kilka porad związanych ze wspieraniem dziecka w domu. W obecnej sytuacji zachowanie spokoju, zdrowe odżywianie, odpowiednia ilość snu będą miały duży wpływ na odporność psychiczną i fizyczną.

1. Przyglądajmy się naszym dzieciom. Jak radzą sobie nie tylko z obowiązkami szkolnymi, ale także z otaczającą rzeczywistością? Czy ich zachowanie nie uległo zmianie? Czy szukają z nami kontaktu, pytają, czy unikają rozmów? Czy wygląda na to, że sytuacja ich nie przerasta? Każde dziecko jest inne. Obserwujmy je i reagujmy na ich potrzeby. Pamiętajmy, że nasza postawa ma wpływ na dziecko.
2. Przygotujmy się do rozmowy z dzieckiem. Pokażmy mu film o koronawirusie dostosowany do wieku rozwojowego, przygotujmy kilka rzetelnych faktów, które prześlemy dziecku. Jeśli sami nie jesteśmy w stanie przeprowadzić takiej rozmowy z dzieckiem, pomyślmy, kogo możemy poprosić o pomoc. Pamiętajmy, że dzieci nas obserwują i naśladują nasze zachowania. Zwróćmy uwagę na to, do jakich treści ma dostęp dziecko, czy opowiadamy przy nim o ofiarach śmiertelnych. Pamiętajmy, że nasze emocje będą udzielać się naszym dzieciom.
3. Starajmy się mówić szczerze, posiłkując się informacjami ze sprawdzonych źródeł. Gdy dziecko pyta o śmiertelność, opowiedzmy to, co wiadomo na ten temat. Wyjaśnijmy, że dlatego by się chronić przed chorobą, zostaliśmy w domach. Powiedzmy, że ryzyko zachorowania nie oznacza choroby. Ostudźmy niepokoje dziecka, jednak pamiętajmy o szczerości, bo ona budzi zaufanie. Jeśli na niektóre pytania nie znamy odpowiedzi, powiedzmy dziecku – nie wiem.
4. Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem. Powiedzmy dzieciom, że my dorośli także czasem przeżywamy trudne chwile, ale znamy sposoby, aby z nimi sobie radzić! Opowiedzmy dzieciom o naszych sposobach radzenia sobie: (czytanie książek, oglądanie komedii, rozmowy z bliskimi, znajomymi). Pytajmy, co im pomaga? Zastanówmy się, co możemy wspólnie robić, aby zachować dobry nastrój. Może potrzebują przytulenia, wspólnej gry. Może potrzebują ruchu: skakanka, turlanie, czy gilgotki sprawią im radość i pozwolą na relaks. Dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje. Czuwajmy przy dziecku i bądźmy gotowi je wesprzeć.
5. Zadbajmy o prawidłowe relacje i budowanie więzi, która daje dziecku największą siłę. Przygotowujmy razem posiłki. Każda rzecz robiona wspólnie przynosi radość, pozwala oderwać się od rzeczywistości i zmniejsza bezradność naszą i dziecka.