

„Dziecko w czasach pandemii” – kształtowanie sfery emocjonalno – społecznej dzieci.

Jak zachować się w nowej, społecznej sytuacji? Trudno jednoznacznie odpowiedzieć sobie na tak zadane pytania, ponieważ nawet osoby dorosłe borykają się ze skutkami izolacji wprowadzonej w okresie pandemii – a jak mają sobie poradzić z tą sytuacją dzieci, których otoczenie społeczne ulega ciągłym modyfikacjom?

Epidemia koronawirusa, która aktualnie ma miejsce w Polsce i na świecie, dotyka nas wszystkich. W tej nowej rzeczywistości trzeba się jakoś odnaleźć, choć dla niektórych może to być trudne. Zawsze słyszymy, jak ważna jest profilaktyka: częste mycie rąk i ich dezynfekowanie, unikanie skupisk ludzi, dużo snu, dieta. Mniej mówi się natomiast o profilaktyce w odniesieniu do kondycji psychicznej, a przecież dla naszej psychiki to także trudny czas. Myślę tu szczególnie o dzieciach, które choćby z racji wieku nie mają tak rozwiniętych strategii radzenia sobie jak dorośli. Dzieci mogą odczuwać niepokój dorosłych, jednak nie wiedzieć do końca co się dzieje. Mogą mieć kłopot z nazywaniem swoich uczuć czy wyrażaniem myśli. Mogą do nich docierać strzępki różnych informacji, jednak dzieci nie potrafią ich krytycznie ocenić. Mogą mieć także trudność z zaplanowaniem dnia – kiedy mają się uczyć, a kiedy odpoczywać, relaksować się. Mogą wreszcie nie mieć pomysłu na to, jak tu się relaksować, skoro wokół tyle niewiadomych. W tej sytuacji dzieci bardzo potrzebują, by dorośli je wsparli i dali poczucie bezpieczeństwa. Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

1. Bądź spokojny

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Ważne, aby powiedzieć dzieciom, o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie będzie mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy. Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

2. Trzymaj się rutyny

Dzieci potrzebują rutyny. My dorośli potrzebujemy stałego harmonogramu dnia. Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (przedszkolnych* i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku niektórych rodzin robienie planu na początku każdego dnia będzie najlepsze dla dzieci. Inne rodziny mogą uznać, że dobrze będzie zacząć dzień nieco później po spaniu i wspólnym śniadaniu. W przypadku rodziców, którzy nie są

*jeśli jest w izolacji bądź kwarantannie

w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.³

3. Pozwól dziecku odczuwać emocje

Wraz z pandemią nie ma swobody do organizowania spotkań. W tym czasie pozwól dziecku przeżywać emocje na swój własny sposób. Każdy z nas ma humory i te humory też są u dziecka. W tym czasie najlepiej wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które oplakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami, *radzi*. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. Obecna sytuacja bardzo sprzyja spędzaniu czasu z dziećmi i warto ją w ten sposób wykorzystać. Być może przed wybuchem epidemii nie było tyle czasu na to, by pobawić się z dzieckiem, pograć razem w planszówki, pomalować farbami, upiec ciasto czy obejrzeć ciekawy film/ bajkę. Dzieci bardzo skorzystają z takiego wspólnego czasu z rodzicami. On pomoże im się rozluźnić, pośmiać, będzie okazją do twórczej aktywności i pobudzania wyobraźni. Zabawa jest dla dziecka świetnym sposobem do odreagowania napięcia i przepracowania różnych trosk. Wspólnie obejrzany film, bajka czy przeczytanie razem książki będą mogą być punktem wyjścia do rozmów na różne tematy i lepszego poznania siebie nawzajem. Może poćwiczycie razem jogę lub porobicie inne ćwiczenia? Jest wiele sposobów na to, by zadać o siebie i dziecko – spędzić wspólnie czas, odciągając głowę i myśli od „tematu nr 1” z ostatnich dni. Dobrym pomysłem może być zebranie wszystkich członków rodziny i wspólne przedyskutowanie tego, jak każdy chciałby spędzić nadchodzące dni – co lubicie i możecie zrobić wspólnie, a co każdy z osobna?

6. Nie zapomnijcie o wirtualnych kontaktach z innymi

Czy wiesz, że samotność może być tak samo zębna dla naszego zdrowia jak palenie papierosów? Warto pamiętać, że sieć wsparcia społecznego, bliskie relacje z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami to czynnik niezbędny dla zachowania dobrej kondycji psychicznej. W obecnych warunkach mamy unikać kontaktów z innymi lub – jeśli się nie da, to przynajmniej

*jeśli jest w izolacji bądź kwarantannie

znacząco je ograniczyć. Takie odizolowanie z jednej strony minimalizuje ryzyko zachorowania i rozprzestrzeniania wirusa, z drugiej – nie sprzyja z pewnością naszej psychice. Nic jednak straconego, bo możemy korzystać z dobrodziejstw współczesnego świata i kontaktować się ze sobą za pośrednictwem Internetu. Warto wyjaśnić dzieciom, dlaczego nie mogą spotykać się z przyjaciółmi i zaproponować w zamian rozmowy telefoniczne czy kontakt przez różnego rodzaju komunikatory. Pamiętaj, że bycie w kontakcie z innymi, nawet w sposób wirtualny, jest bardzo korzystne zarówno dla dzieci, jak i dorosłych i warto stwarzać ku temu okazje. Co więcej, ponieważ obecnie mamy z reguły więcej czasu niż zazwyczaj, można go wykorzystać, by porozmawiać on -line z osobami, z którymi nasz kontakt w ostatnim czasie był rzadszy i zachęcać do tego także dzieci.

6. Kontroluj swoje zachowanie

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszym.

Sytuacja związana z epidemią COVID-19 stawia przed nami nowe wyzwania. Nierzadko budzi sporo niepokoju i lęku, również w dzieciach. Jako rodzic pamiętaj więc, że Twoje dziecko bardzo Cię teraz potrzebuje – Twojego wsparcia, bliskości, pomocy mu w odnalezieniu się w tych warunkach. Mam nadzieję, że wskazówki zawarte w artykule będą w tym pomocne.