

Jak wspierać dziecko w okresie epidemii.

Obecna sytuacja wymusza zmiany, które dotyczą nas wszystkich, nawet tych najmłodszych, którzy nie wszystko rozumieją, ale są świetnymi obserwatorami. Są one w stanie dostrzec wiele istotnych zmian jakie zaszły w ich, dotąd, dość schematycznej codzienności. Przede wszystkim nie muszą chodzić do przedszkola, czy szkoły czy na dodatkowe zajęcia. Mają ograniczone możliwości wychodzenia na plac zabaw, czy na dwór, co budzi często ich złość i sprzeciw. Zmieniło się zachowanie rodziców, którzy często sami są zaniepokojeni, zachowują środki ostrożności. A obowiązkiem rodziców jest przede wszystkim zapewnienie poczucia bezpieczeństwa swoim pociechom. Rodzice mogą pomóc dziecku przetrwać ten czas w bezpiecznych fizycznie i emocjonalnie warunkach.

Nasze dzieci, tak jak i my różnią się od siebie. U jednych obecna sytuacja budzi podekscytowanie, radość, bo to inny czas, więcej czasu w domu, z rodziną. Ale są też dzieci, te szczególnie wrażliwe, które na wszelkie zmiany reagują niepokojem, lękiem, a w tym czasie czują się zaniepokojone, dopytują co się dzieje. Inne mówią, że już mają dość tego koronawirusa i nie chcą słyszeć żadnych informacji. Natomiast wszystkim dzieciom towarzyszą nieprzyjemne uczucia, które przyjmują różne natężenie. Po prostu się boją. Zupełnie naturalny strach, jaki pojawia się w obecnej sytuacji wymaga od dorosłych, by zaopiekowali się swoimi dziećmi. Ja to zrobić i co jest ważne?

Zacznijmy od tego, żeby być dobrym obserwatorem siebie i swoich dzieci. I nie dotyczy to tylko objawów choroby, ale i przede wszystkim tego, jak emocjonalnie radzimy sobie w obecnej sytuacji. Oczywiście każdy rodzic zna swoje dziecko, wie jak reaguje na sytuacje trudne, na emocje, które dorosły przeżywa. Czy jest ciekawe i dopytuje, czy raczej unika rozmów. Warto zadać sobie pytanie jak my się zachowujemy- czy ciągle śledzimy informacje i temat epidemii jest obecne w naszych rozmowach, czy unikamy tematu. I jak to co przeżywam i w jaki sposób okazuje emocje wpływa na moje dziecko? Warto obserwować czy dziecko nie jest nadmiernie smutne, wycofane, albo rozdrażnione i na bieżąco reagować, dopytywać co przeżywa.

Bardzo ważna jest otwartość na rozmowę z dzieckiem, gotowość na nią. Warto znaleźć spokojny czas i miejsce, żeby wysłuchać obaw dziecka, podzielić się swoją wiedzą. Informacje o zagrożeniu, rzetelne, przekazane spokojnie obniżają lęk. Podczas rozmowy trzeba mieć świadomość swoich emocji, żeby dziecko nie przejęło lęku, który odczuwa mama i tata.

Ilość przekazywanych informacji powinna być dostosowana do wieku. W przypadku małych dzieci można posłużyć się darmową książeczką pt. „Cześć. Jestem wirus – kuzyn grypy i przeziębienia. Nazywają mnie koronawirus” napisaną przez psycholog Manuełę Monina Cruz (wersja polska do pobrania na: mamaprojekt.pl, zakładka: koronawirus). W książeczce zawarte są najważniejsze informacje na temat SARS-CoV-2 wraz z kolorowymi ilustracjami i krótkimi zaleceniami odnośnie ochrony przed zakażeniem.

W tym trudnym czasie szczególnie zaopiekujmy się uczuciami dziecka, a teraz zwłaszcza lękiem. Pomyślmy razem, co nam pomaga i co będziemy robić, żeby ten lęk nie zajmował ciągle naszych myśli. Spytajmy dziecko czego wtedy potrzebuje i za tym podążajmy. Ważne jest normalizowanie tych emocji, czyli powiedzenie, że to normalne, że mogą tak czuć i że dorośli też przeżywają trudne emocje, ale wiedzą, jak mogą sobie z nimi radzić. Dajmy przestrzeń na trudne emocje tj. płacz, złość. Emocje nazwane i wyrażone nie są już takie straszne bo, możemy się nimi zaopiekować, dlatego zachęcajmy do bycia tropicielem emocji. Umiejętność ta przyda się w każdym czasie. Możemy wymyślić aktywności, które w czasie, gdy przychodzi smutek i lęk będziemy wykonywać np. wspólne zabawy, gry, czytanie książeczek, rysowanie, aktywności ruchowe możliwe w domu. Ciekawe propozycje do pracy z dzieckiem, pomagające odzyskać spokój i uświadomić sobie, co czuje ciało, gdy pojawiają się w nim emocje, jest książka Eline

Snel „Moja supermoc. Uwaga i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness”.

Bądźmy blisko nie tylko fizycznie, ale i emocjonalnie. Potraktujmy ten czas, jako czas na budowanie bliskości i więzi, empatii. Dużo przytulajmy, stwarzajmy okazję do rozmów i uważnie słuchajmy. Okazuje się, że dzieci chętnie w takich sprzyjających warunkach opowiadają i nazywają swoje troski. Takie praktyki zaowocują w przyszłości. Dziecko wiedząc, że rodzic nie bagatelizuje jego potrzeb i emocji, będzie chętnie korzystało z porad i wskazówek rodzica, odnośnie innych, ważnych dla niego spraw.

Pamiętajmy też, że żeby wspierać dziecko trzeba też dbać o siebie. Warto zadbać o jakąś przestrzeń i czas na swoje emocje, na to co daje nam siłę i wzmacnia nasze zasoby osobiste.

W razie pytań zapraszamy do kontaktu :)

Małgorzata Szymańska-Gorzała

Literatura: **Moja supermoc. Uwaga i spokój żabki. Eline Snel**