Rodzicu co możesz zrobić dla swojego dziecka w sytuacji kryzysowej jaką jest epidemia COVID-19?

Wspieraj swoje dziecko poprzez:

1. Spokój i wyciszenie własnych emocji. Należy spokojnie i rzeczowo rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie, wyjaśnić jakie objawy podobne do grypy mogą wystąpić. Zachęcać dziecko do informowania o złym samopoczuciu, o odczuwanym bólu, o swoim lęku przed epidemią. Dzięki temu możliwa jest szybka reakcja na pierwsze objawy. Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest poczucie bezpieczeństwa, dlatego trzeba zapewnić dziecko, że nawet jeśli zachoruje to dzieci i młodzież bardzo łagodnie przechodzą tę chorobę, że organizm ma zdolność wytworzenia przeciwciał, które zwalczą wirusa. To jest też dobry moment aby poinstruować i przypomnieć dziecku o prawidłowym myciu rąk i zachowaniu szczególnych zasad higieny osobistej.
2. Trzymanie się rutyny dnia codziennego. Należy wypracować nowy plan dnia dostosowany do nowej, trudnej sytuacji przymusowego przebywania w domu. Każdy dzień od poniedziałku do piątku powinien wyglądać tak samo to znaczy, że o stałej godzinie będzie nauka, o stałej godzinie będą posiłki, o stałej godzinie będzie czas na kontakt telefoniczny lub internetowy z rówieśnikami itd. Sobotę i niedzielę można przeznaczyć na zabawy i rozmowy całą rodziną, niech to będzie czas beztroskiej zabawy i relaksu. Taka rutyna zaspakaja u dziecka potrzebę poczucia bezpieczeństwa, co przekłada się wymiernie na zdrowie poprzez wzmocnienie systemu odpornościowego organizmu. Do stworzenia takiego harmonogramu dnia należy zaangażować swoją „pociechę” już od 10 roku życia. Wspólne opracowanie harmonogramu uczy współodpowiedzialności i daje poczucie sprawstwa, co pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne.
3. Pozwolenie dziecku na odczuwanie emocji. Zastosowanie szczególnych zasad bezpieczeństwa znacznie ograniczyło swobodę obywatelską i wolność osobistą. Obowiązuje zakaz wychodzenia z domu, nawet na spacer. Jest to sytuacja bardzo trudna dla dziecka, które potrzebuje dużo ruchu i kontaktów z rówieśnikami. W tych okolicznościach pozwólmy dziecku na przeżywanie smutku. Należy wspierać i okazywać zrozumienie dla smutku i frustracji z powodu strat jakie przeżywa i opłakuje. Rodzicu jeżeli nie wiesz jak w takiej sytuacji się zachować to po prostu bądź ze swoim dzieckiem, nie musisz nic mówić tylko mocno przytul i bądź.
4. Zainteresowanie się treściami jakie, docierają do dziecka o koronawirusie. Należy mieć kontrolę nad informacjami, jakie z mediów społecznościowych docierają do dziecka. Często są to zniekształcone i nieprawdziwe informacje, które tylko wzmagają lęk przed chorobą. Gdy się okaże, że Twoje dziecko wierzy w mity krążące po internecie,nie wolno wpadać w panikę tylko spokojnie dowiedzieć się od dziecka jak najwięcej na ten temat. Następnie wspólnie obalić mity poprzez wchodzenie na wiarygodne źródła internetowe np. Światowa Organizacja Zdrowia. Ważne jest żeby spokojnie, bez krytyki i komentarzy wysłuchać jaką wiedzę na temat wirusa ma dziecko. W przeciwnym razie uruchomimy u dziecka postawę obronną i niewiele się dowiemy.
5. Wspólne spędzanie czasu wolnego. Ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy odczuwaniem trudnych emocji, a relaksowaniem się i znajdowaniem rozrywki.
6. Kontrolowanie swoich emocji. To rodzice są odpowiedzialni za zapewnienie swoim dzieciom poczucia bezpieczeństwa. Nie wolno obarczać dziecka swoimi lękami,obawami i problemami. Pamiętajmy o tym, że dziecko nie rozumiejąc sytuacji przyjmuje emocje i zachowania swoich rodziców, w ten sposób właśnie uczy się zachowań społecznych. Dlatego należy zrobić wszystko, co tylko w naszej mocy, żeby chronić zdrowie psychiczne naszych dzieci.

Autor: mgr Dorota Laks

psycholog szkolny