

## JAK WSPIERAĆ DZIECI W OBLICZU W OBLICZU PANDEMII

Obecna sytuacja jest dużym wyzwaniem dla naszych dzieci. Z dnia na dzień ich rzeczywistość zmieniła się o 360 stopni. Wyjścia do przedszkola czy szkoły, spotkania z rówieśnikami, zajęcia dodatkowe zostały zawieszane. Dzieci mogą czuć się niepewne, zagubione. Warto, w tym trudnym czasie otoczyć je szczególnym wsparciem i troską.

Jak rozmawiać z dziećmi?

- Zaczynaj od siebie ☺ Pamiętaj, że trudnych rozmów nie należy prowadzić, gdy sam jesteś w stanie napięcia/podenerwowania. Nie musisz być gotowy na rozmowę tu, teraz, natychmiast. Zanim zajmiesz się emocjami dziecka, powinieneś zająć się swoimi. Masz prawo dać sobie czas, ułożyć myśli w głowie. Przygotuj się do rozmowy, znajdź odpowiednie miejsce i czas. Dobieraj słownictwo i treści do wieku dziecka.
- Zorientuj się, co dziecko wie o obecnej sytuacji, jak ją postrzega i rozumie. Zweryfikuj te informacje pod względem ich prawdziwości. Zaspokój ciekawość dziecka. Możecie obejrzeć film czy prezentację. W mediach społecznościowych pojawia się wiele wartościowych materiałów dostosowanych dla różnych grup wiekowych.
- Zapytaj, co dziecko czuje? Jeśli trudno mu nazwać emocje, może je narysować, może pokazać np. przy użyciu emotikon. Pamiętaj, że emocje dziecka mogą być różne od tego, co Ty czujesz, więc nie narzucaj mu swoich uczuć. Bądź ciekawy emocjonalnego świata swojego dziecka, pozwól mu na swobodną wypowiedź. Miej uważność na to, co od dziecka usłyszysz. Dopytuj i bądź gotowy na pytania. Pamiętaj, że nie musisz mieć odpowiedzi i dobrej rady na wszystko. Nie bój się mówić „nie wiem”. Zachęcaj dziecko do wspólnego poszukiwania odpowiedzi na pytania. Wspólne zastanawianie się może być bardzo twórcze i wartościowe. Podsumuj rozmowę, upewnij się, co dziecko zrozumiało. Zapytaj, czy ma jeszcze jakieś pytania. Nie zostawiaj dziecka z wątpliwościami.
- U dzieci szczególnie lękowych, zamartwiających się, czy „nakręcających się” docierającymi informacjami ważne jest, by ograniczać dziecku ekspozycje na media. Ustalcie konkretny czas na zamartwianie się. Wspólnie wypracujcie sposoby na poradzenie sobie z lękiem. Pozostały czas wykorzystajcie na aktywności poznawcze czy

zabawowe, które pozwolą odwrócić uwagę i zająć myśli. Proponowane aktywności powinny być atrakcyjne.

- Szczególną troską należy otoczyć nastolatki, które doświadczają ograniczeń, pewnego rodzaju utraty wolności. Pozwól dziecku na bunt i złość, wyraż zrozumienie dla tego stanu. Porozmawiajcie, o tym, jakie to ważne, by teraz pozostawać w domu. Nastolatki mają bardzo dużą potrzebę kontaktów rówieśniczych. Pozwól na kontakt on-line za pomocą komunikatów, social mediów. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia powinna to być nie więcej niż godzina dziennie. Ustal z dzieckiem czas na przebywanie w sieci oraz na obowiązki związane np. z nauką.
- W relacjach z rodzeństwem bardzo ważne jest, by nie obciążać starszego rodzeństwa sprawowaniem opieki nad młodszym bratem czy siostrą. Zadbaj, by dzieci oprócz wspólnego czasu miały również przestrzeń dla siebie. Bardzo ważne jest również, by każde z dzieci mogło doświadczać uważności rodzica w kontakcie jeden do jednego, co sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa i bliskości.
- Pamiętaj, że wspieranie dziecka nie wymaga stałej obecności przy dziecku. Bądź obok dziecka, ale pobądź też sam ze sobą i pozwól na to dziecku.
- Bądź szczerzy. Dotrzymuj obietnic. Zawsze.

Opracowała Anna Puchała, psycholog PPP13