# Jak pomóc dziecku w czasie epidemii

## Drodzy Rodzice, Opiekunowie, Nauczyciele!

W obecnym czasie zdrowie psychiczne, jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Te dwie sfery są ze sobą ściśle połączone i wzajemnie na siebie oddziałują. Mam nadzieję, że te kilka porad pomoże nam wszystkim, Dzieciom i Dorosłym, przetrwać ten trudny czas.

## Zachowaj spokój

- dzieci nas obserwują i wyczuwają atmosferę
- jeśli my będziemy spokojni, pomożemy dzieciom lepiej radzić sobie z ich emocjami

## Zadbaj o bezpieczeństwo

- wytłumacz dziecku i pokaż, co robić, aby być bezpiecznym
- kontroluj – dziecko nie musi sobie zdawać sprawy z powagi zagożenia

## Udzielaj informacji

- sytuacje nieznane, niepewne budzą obawy, wiedza obniża poziom niepokoju
- odpowiadaj na pytania dzieci, stosownie do wieku i możliwości poznawczych
- odpowiadaj krótko, konkretnie, rzeczowo, posługuj się sprawdzonymi informacjami
- nie powtarzaj plotek, nie strasz dziecka
- staraj się stosować pozytywne komunikaty np. myjemy ręce, zostajemy w domu, bo chcemy być zdrowi, chronimy naszą rodzinę itp.
- jeśli nie wiesz, jak odpowiedzieć, daj sobie czas na zdobycie informacji, ale wróć do rozmowy
- ze starszymi dziećmi, nastolatkami możemy dyskutować, pytać co wiedzą, co myślą na dany temat
- nie unikaj odpowiedzi (w dobrej wierze – nie chcemy niepokoić dziecka) - nie sprawia to, że przestanie się ono martwić, bedzie szukało informacji gdzie indziej
- nie okłamuj dziecka

## Zadbaj o higieniczny tryb życia

- zapewnij odpowiednią ilość snu, pożywienia, ruchu, ubranie stosowne do pogody
- wietrz mieszkanie, unikaj palenia papierosów przy dziecku
- im silniejszy będzie organizm dziecka, tym łatwiej poradzi sobie z zagrożeniem zarażenia lub ewentualną infekcją

## Zorganizuj czas

- zadbaj o stały plan dnia, godziny posiłków, nauki, zabawy, itp.
- rutyna i przewidywalność daje nam namiastkę normalności a dzieciom poczucie bezpieczeństwa
- udział w edukacji zdalnej jest obowiązkiem, zapobiega zaległościom w nauce
- w przypadku młodszych dzieci zajęcia tematyczne wspierają naturalną potrzebę poznawczą
- ciekawe zajęcia zapobiegają nudzie i niewłaściwym zachowaniom dzieci
- w tym czasie sporo czasu spędzamy przy monitorach (praca i nauka zdalna, kontakty z bliskimi), spróbuj zorganizować zajęcia alternatywne – możecie wspólnie gotować, szyć, tańczyć i śpiewać, mile widziane są planszówki, prace plastyczne, może nowa aranżacja pokoju, prace w ogródku, czytajmy książki, słuchajmy muzyki itp.

- bądźmy kreatywni, gdy wyczerpią się nam pomysły, szukajmy inspiracji w szkole, przedzkolu, mediach, u znajomych – każdy pomysł jest dobry

## Zadbaj o emocje dziecka

- akceptuj wszystkie emocje dziecka, także te trudne - dziecko ma prawo się bać, złościć itp.
- nie zaprzeczaj, raczej powiedz „rozumiem, że się złościsz, ja też czasem się złoszczę"
- akceptacja emocji nie oznacza tolerowania niewłaściwego zachowania np. „rozumiem, że się złościsz, ale nie wolno bić brata"
- pomóż dziecku radzić sobie z emocjami – pokaż, co dziecko może zrobić np. „jeśli się złościsz, przyjdź do mnie, pomogę ci", „możesz np. porozmawiać ze mną lub z inną osobą; wziąć kartkę i narysować złość, strach (opisać co cię złości – dla starszych); podrzeć stare gazety; rzucać papierowymi kulkami do celu, podjąć różne formy aktywności fizycznej itp.

## Twórz okazję do aktywności fizycznej

- idź z dzieckiem na spacer (oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa), wykorzystaj własny ogród, zorganizuj gimnastykę w domu, możecie tańczyć, bawić się w chowanego itp.
- aktywność fizyczna pozwala zaspokoić naturalną potrzebę ruchu u dziecka, zachować dobre zdrowie i kondycję, odreagować emocje i napięcie nagromadzone w stresujacych sytuacjach

## Pielęgnuj relacje społeczne

- są najlepszym czynnikiem zapewniającym nam zdrowie i satysfakcjonujące życie
- obecność i bliskość rodziców jest źródłem poczucia bezpieczeństwa dla dziecka
- mów dziecku, że je kochasz, przytulaj, rób drobne niespodzianki, zostawiaj miłe liściki, spędzaj z nim czas itp.
- niech czas z dzieckiem w domu nie bedzie ciężarem, problemem, ale szansą na pogłębienie relacji
- gdy dziecko nie może spotykać się osobiście z innymi członkami rodziny np. dziadkami, pomyślmy nad innymi formami kontaktu – rozmowy telefoniczne, spotkania przez komunikatory, rysowanie laurek, pisanie listów
- pomóż dziecku utrzymywać kontakty z rówieśnikami z wykorzystaniem bezpiecznym form komunikacji
- ucz dziecko pomagać innym np. członkom rodziny, sąsiadom – angażowanie się w sprawy innych ludzi, odwraca uwagę od własnych problemów i lęków
- każdy z nas, także dziecko, ma potrzebę kontaktów społecznych, ale także prywatności – zadbajmy o to aby, mogło też przez jakis czas pobyć samo – szczególnie ważne jest to w przypadku nastolatków

## Doceń poczucie humoru

- ważne, aby mieć dystans do siebie i świata, także do obecnej sytuacji
- zaproponuj wspólne ogladanie komedii, humorystycznych programów, kabaretu, czytanie lub opowiadanie dowcipów
- twórz z dzieckiem zabawne filmiki, przedstawienia, obrazki
- zaproś dziecko do robienia razem śmiesznych rzeczy – miny, słowa, zachowania,
- uśmiechajcie i śmiejcie się tak często, jak to możliwe

z życzeniami zdrowia

Bożena Sobczyk