

GDY CHCESZ WSPIERAĆ DZIECKO

W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM ZWIĄZANYM Z PANDEMIĄ KORONAWIRUSEM

ZACHOWAJ SPOKÓJ



Zacznij od siebie. To, jaką jesteś osobą, jakie masz przekonania i sposoby radzenia sobie ze stresem, nie umknie ciekawości poznawczej Twojego dziecka. Zachowuj spokój. Unikaj paniki i nieustannego wyszukiwania dramatycznych informacji. Nie udawaj, że nie ma problemu, ale nie potęguj lęku.

INFORMUJ W SPOSÓB RZETELNY



Edukacja potrzebna jest wszystkim, nie tylko dzieciom, a więc pamiętaj, żeby wiedzę o wirusie czerpać np. z oficjalnych stron rządowych. Ucz swoje dziecko, aby czerpało wiedzę z pewnych i bezpiecznych źródeł. Rozmawiając z młodszymi dziećmi używaj prostego języka, bez specjalistycznych pojęć medycznych. Można też posłużyć się książeczką dostępną w Internecie: <https://www.se.pl/poznan/galeria/nazywaja-mnie-koronawirus/gg-xAUV-oE6F-zDrr/gp-GniE-wggz-g14L>

SŁUCHAJ I ODPOWIADAJ NA PYTANIA



Nie neguj obaw dziecka, daj mu się swobodnie wypowiadać i razem szukajcie odpowiedzi na jego pytania. Wysłuchuj, co czuje i czego potrzebuje Twoje dziecko. Pozwól na to, aby wyrażało swoje uczucia. Szanuj te uczucia i nigdy nie wyśmiewaj. Nawet jeśli strach Twojego dziecka wydaje się absurdalny, wspólnie to omówcie, wytłumacz, że może czuć się bezpieczne, wytłumacz, w jaki sposób Ty i Twoja rodzina dbacie o bezpieczeństwo.

ZMIANY WPROWADZAJ ZE SPOKOJEM



Ze spokojem wprowadzaj i realizuj nowe zasady higieny i kontaktów z innymi ludźmi. Tłumacz, że jest to okresowe i zagrożenie kiedyś minie, że wprowadzone zmiany dotyczące ograniczenia spotkań z rówieśnikami nie są winą dziecka.

W związku ze zmianą organizacji pracy dorosłych i nauki dzieci w czasie kwarantanny, pamiętaj, by wspierać dziecko w nauce i zdobywaniu przez nie wiedzy i umiejętności w inny niż dotychczas sposób. Pomagaj dziecku w organizowaniu nauki (można stworzyć stały harmonogram dnia, tygodnia).

BĄDŹ DOSTĘNY DLA DZIECKA



Daj dziecku maksymalną dawkę spokoju, miłości, poczucia bezpieczeństwa. Spędzaj z nim czas, rozmawiaj. Zachęcaj swoje dziecko do korzystania z różnych metod relaksacji.

DBAJ O HIGIENICZNY TRYB ŻYCIA



Dbaj o higieniczny tryb życia Twojego dziecka. Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczeń, dawce ruchu (zabawy ruchowe, skakanie na skakance, przysiady, taniec.) Pamiętaj o racjonalnym odżywianiu (ogranicz cukier, po który dzieci chętnie sięgają mając trudność w radzeniu sobie z emocjami, a który sprzyja ich nadpobudliwości) oraz o właściwej ilości snu- 7-8 godzin dziennie.

DBAJ O SIEBIE



Zatroszcz się też o siebie. Tylko wypoczęci i dobrze radzący sobie z własnym stresem rodzice mogą być przewodnikami po trudnym świecie napięć i wyzwań współczesnego świata. Nie bój się szukać wsparcia. **Psycholog szkolny prowadzi codzienny dyżur telefoniczny.**