

## **Jak pomóc dziecku w czasie pandemii?**

Pandemia Koronawirusa wprowadziła ogromne zamieszanie w naszym życiu. Z niesamowitą siłą wpłynęła na nasze funkcjonowanie emocjonalne. Nasilający się lęk, niepewność i wzrastający poziom stresu towarzyszy nie tylko dorosłym, ale również dzieciom. W tym trudnym czasie jako rodzice musimy pamiętać, że dzieci nas obserwują, a nasze emocje mogą chłonać jak gąbka. Musimy pamiętać, że jesteśmy odpowiedzialni za nasze dzieci i musimy je wspierać.

Najważniejszy jest spokój. Bez paniki z ogromnym spokojem powinniśmy tłumaczyć dzieciom jak ważne jest pozostanie w domu, dbanie o higienę. Częste mycie rąk i unikanie kontaktu z innymi może nas uchronić przed chorobą. Koronawirus może być dla dzieci przerażającą wizją. Należy zatem powiedzieć jakie objawy towarzyszą tej chorobie, że są to objawy grypowe, że większość ludzi przechodzi chorobę łagodnie, szczególnie dzieci. Dowiedz się (zadawaj jak najwięcej pytań), jakie informacje na temat tej choroby ma Twoje dziecko, gdyż w Internecie krąży wiele mitów na ten temat. Sprostuj nieprawdziwe informacje, to uspokoi Twoje dziecko.

Należy pamiętać, że rutyna i przewidywalność zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Jako rodzice musimy stworzyć nowy plan naszym dzieciom. Częściowo wpisuje się w nasze planowanie szkoła, gdyż większość dzieci ma przesłane zadania od nauczycieli. Zaplanuj stałą godzinę pobudki i czasu rozpoczęcia nauki z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość i. Pamiętaj o przerwach. Zaplanuj czas na kontakt z rówieśnikami, niestety tylko przez media społecznościowe, ale weź pod uwagę, że jest to bardzo ważne dla Twojej pociechy. Aspekt społeczny to ważny element rozwoju, zatem kontakt z rówieśnikami jest dla dzieci i młodzieży niezbędny. Zaplanuj czas na zabawę, najlepiej wspólną. Rozplanuj dziecku obowiązki, zaangażuj do wspólnych działań i pomocy przy majsterkowaniu, sprzątaniu czy gotowaniu. Kto wie może zrodzi się nam nowy Master Chef ?!. Zaproponuj wspólne czytanie, a może pisanie pamiętnika?

Pamiętaj jak ważna jest Twoja uwaga na emocje dziecka. Staraj się odzwierciedlać jego/ jej emocje. Zamiast pytać, powiedz: „Widzę jak złości cię ta sytuacja”, „Wyobrażam sobie jak się boisz kiedy słyszysz te wszystkie informacje”. „Wierzę jak frustruje cię to siedzenie w domu”. Nie zaprzeczaj tym emocjom, nie bagatelizuj ich. Wspieraj i okaż zrozumienie dla jego/ jej smutku i złości. Jednak bardzo ważne jest również kontrolowanie własnych emocji oraz duża uważność na to, co mówimy przy dzieciach. Staraj się nie mówić o najgorszych scenariuszach, jakie tworzą się w Twojej głowie. Unikaj dzielenia się własnymi obawami, o swoich emocjach porozmawiaj z innymi dorosłymi. Dzieci nie mogą być naszymi powiernikami. Nie możemy obciążać ich naszym lękiem, niepokojem o jutro.

**Naszym obowiązkiem jest pomóc NASZYM DZIECIOM i wesprzeć je jak najlepiej potrafimy.**

**Ewelina Woźniak psycholog,**

**PCRE w Iławie, Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Iławie**