

W obliczu zmian związanych z sytuacją międzynarodową ważne jest przestrzeganie kilku istotnych wskazówek, tak aby odpowiednio wesprzeć dziecko w tej nowej rzeczywistości.

1. Dbanie o ograniczenie ilości czasu, w którym oglądamy programy telewizyjne, słuchamy informacji w Internecie, czy rozmawiamy z innymi na temat pandemii np. raz-dwa razy dziennie, to uchroni zarówno nas jak i dzieci przed nadmiernym przeżywaniem niepokoju w ciągu dnia.
2. Zadbanie o własne emocje związane z sytuacją. Strach, lęk, złość, bezsilność, potrafią udzielać się najbliższym, którzy współodczuwają nasze troski i niepokoje. Warto poszukać myśli, aktywności, które przynoszą w bieżącej sytuacji poczucie bezpieczeństwa, nadziei, spokoju, wprowadzają w dobry nastrój.
3. Bycie w gotowości do rozmowy z dzieckiem. Dziecko może zadawać różne pytania i szukać wsparcia u rodzica. Warto mówić prawdę i opierać się na faktach, mówić konkretnie i wskazywać działania zaradcze. Na niektóre z pytań możemy nie znać jeszcze odpowiedzi, więc nie bójmy się używać słowa „nie wiem”. Ważne jest zapewnienie dziecka, że może przychodzić do nas z każdym tematem i my w miarę możliwości postaramy się wyjaśnić jego każdą wątpliwość. Miejmy odwagę rozmawiać z dziećmi o śmierci i chorobie. To naturalne momenty w życiu każdego człowieka, dziecko ma okazję naturalnie zmierzyć się z tematami, które są elementem życia. Istotnym faktem jest nie składanie obietnic, z których nie możemy się rozliczyć, bądź dawanie złudnych nadziei np. „Na pewno nas to nie spotka”.
4. Podejmowanie z dzieckiem rozmów na temat niesienia pomocy innym, warto wspólnie zastanowić się jak możemy wspierać innych w trudnej sytuacji, chociażby w formie elektronicznej.
5. Spędzanie z dzieckiem czasu w domu w formie zabaw i gier edukacyjnych, które pozwolą całej rodzinie rozładować stres i napięcie (pomysły na naszej stronie internetowej).
6. Pomocne może być wspólne zaplanowanie świętowania, kiedy obecna sytuacja zmieni się na lepsze.
7. Można porozmawiać z dziećmi o tych myślach, czy działaniach, które przynoszą spokój i dają poczucie bezpieczeństwa.
8. Pomocne może być pytanie: „Opowiedz mi o tym, co sprawia, że masz dobry humor?”.
9. Dziecko może też narysować tą część siebie, która jest **dzielna/odważna**, może to zrobić w formie symbolicznej np. zwierzęcia. Starsze dziecko może zrobić zdjęcie, które symbolizuje według niego tą część jego samego, która w obliczu aktualnej sytuacji jest spokojna, czy pełna nadziei.
10. Korzystne może być spokojne, kontrolowane oddychanie, czytanie książek, masażyki.
11. Nie zapominajmy o przytulaniu i komplementach. Zadania, obowiązki domowe, które angażują uwagę wszystkich pomagają przekierować myślenie na inne, poza „wirusowe” tory. Dlatego nauka czegoś nowego lub ulubiona aktywność może w tym pomóc.

Polecamy też zrobić naradę rodzinną i wspólnie zastanowić się, co w obliczu tej sytuacji pomaga całej rodzinie zachować dobry humor. Można sporządzić listę i dopisywać codziennie nowe pomysły.

Przygotowały: Agnieszka Sławińska i Ewa Petrykowska

