

10 wskazówek jak wspierać dziecko i młodzież w obliczu pandemii

Pamiętajcie, iż w zaistniałych okolicznościach, uczucie strachu jest zupełnie naturalne i zrozumiałe, dlatego Drogi Rodzicu!

Obserwujmy - siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z otaczającą rzeczywistością. Jak dziecko reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? Czy sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach?

Bądźmy gotowi do rozmowy - przygotujmy sobie zestaw kilku rzetelnych faktów, którymi możemy się z naszym dzieckiem podzielić. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie. Bądźmy gotowi na konfrontację. Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Fajnie, jeśli jest to osoba bliska. Naprawdę psycholog jest ostatnią osobą w tej kolejce. Wizyta u specjalisty może tylko nasilić różne lęki.

Mówmy szczerze: „Nie wiem - ile to będzie trwało?“, „czy wszyscy zachorujemy?“, „kto pierwszy umrze z naszej rodziny?“. Takie pytania mogą szokować, złościć. Zachęcamy do tego, by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji. Szczerowość zawsze buduje zaufanie.

Rozmawiajmy, jak radzić sobie z lękiem - to bardzo ważna wiedza. Opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga. Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć super pomysłami. Zastanówmy się, co możemy wspólnie robić, aby zachować dobry nastrój. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby z nimi sobie radzić. W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych - czasem to, co dzieci mają w głowie jest dużo straszniejsze od rzeczywistości. Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy, no i można się nim zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.

Wskazujmy na czasowość pewnym ograniczeń czy rozwiązań - szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

Bądźmy odpowiedzialni - ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową, sąsiedzką. Nasze zachowania przecież przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Rozmawiajmy o tym z naszymi dziećmi.

Nie oszukujmy - starajmy się być spokojni - nie panikujmy. Jednak, kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało, nie odpowiadamy, że nic. Takie ucinanie rozmowy, tworzenie tajemnic, jest pożywką do karmienia lęków.

Zadbajmy o potrzeby dzieci - tak jak my potrzebujemy porozmawiać z bliskimi, koleżanką czy kolegą, nasze dzieci również tego kontaktu potrzebują. Zadbajmy o to. Rówieśnicy są strasznie ważni. Pamiętajmy o nowych technologiach - to dobry moment, żeby z nich również korzystać.

Uczmy się razem zdrowych nawyków - i bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy i przeciwicmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój.

Zadbajmy o innych - a może w tej trudnej sytuacji spróbujemy okazać wsparcie i pomoc innym?

Źródło:

www.sp69.szczecin.pl