

## **Porady dla rodziców korona wirus- jak nie ulegać stresowi!!**

### **Poczucie bezpieczeństwa dzieci zależy od nas dorosłych**

#### **– jak rozmawiać z dziećmi!!**

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu - podkreślają eksperci CDC. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa.

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

#### **Codzienna rutyna bardzo ważna**

W czasie epidemii warto ograniczyć dzieciom i młodzieży dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych. Dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją.

Specjaliści podkreślają, że dobrze jest też trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

## **Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?**

**Obserwujmy** – siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zastaną rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzam wiadomości

**Bądźmy gotowi do rozmowy** – przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie – dzieci lubią upewniać się, że nie „ściemniamy” i wiemy, co mówimy. Bądźmy gotowi na konfrontację z fakenewsami („Tato, a Marcin powiedział...”). Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin (np. „Jest kolejna ofiara!”). Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Mówmy szczerze „nie wiem”. „Ile to będzie trwało?”, „czy wszyscy zachorujemy?”. Takie pytania mogą szokować, złościć. Po pierwsze, zachęcam do tego, by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić.

**Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem** – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami, z których i my możemy korzystać. Sprawdźmy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój

**Wskazujmy na czasowość pewnych 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 czy sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Nie oszukujmy – starajmy się być spokojni, nie panikujmy.

**Zadbajmy o potrzeby dzieci** – nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to. Pamiętajmy o nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich korzystać.

**Uczmy się razem zdrowych nawyków**, bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym, co trudne, o zagrożeniach i co z nimi robić.

## **Czego powinni unikać rodzice?**

**Słuchania własnych lęków.** To nie są najlepsi doradcy. Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć, ale przynajmniej nie podejmujemy ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji.

**Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji.** To wprawdzie ważna dla nas wiedza, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna. Jeśli dziecko stawia opór – nie zmuszajmy! Przypominajmy, że jesteśmy, na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał. Możemy też dopytać, czy jest coś, co ułatwiłoby taką rozmowę.

**Mówienia: „Wszystko będzie okey”,** jeśli sami w to nie wierzymy.

**Sugerowania, co dziecko powinno czuć** w podobnej sytuacji.

**Składania obietnic,** których nie możemy dotrzymać.

Dzieci teraz bardziej niż kiedykolwiek potrzebują dorosłych. Nie tylko po to, aby uczyć się od nich higieny, ale także racjonalnego podejścia do problemu. Nasze pociechy korzystając z nieuwagi rodziców „karmią się” różnymi memami, postami, które chłoną jak gąbka. Mogą wówczas pojawić się strach i niepewność. Wystarczy wytłumaczyć dziecku, że koronawirus to choroba, którą można się zarazić, ale ryzyko jest mniejsze, gdy przestrzega się pewnych zasad – wówczas ciekawość dziecka będzie zaspokojona.

Pedagog szkolny

Ewa Ścibor