

PSYCHOLOG RADZI, CZYLI JAK PORADZIĆ SOBIE Z SOBĄ I Z DZIEĆMI W CZASACH Z KORONAWIRUSEM?

Nie unikaj rozmów na trudne tematy. Bądź z dzieckiem szczery, ale pamiętaj, aby dostosować treść i sposób przekazu do wieku i możliwości Twojego dziecka. Wyjaśniaj znaczenie nowych czy trudnych słów: wirus, kwarantanna, izolacja, prewencja. Przekazuj sprawdzoną wiedzę.

Zwracaj uwagę na to, jakie wiadomości docierają do dziecka z mediów i prostuj te, które nie są zgodne z rzeczywistością.

Nie udawaj wszechwiedzącego, jeśli nie potrafisz sensownie i zgodnie z prawdą odpowiedzieć na każde pytanie dziecka związane z problematyką pandemii. Razem z dzieckiem sięgnij do zaufanych źródeł – wiarygodnych portali internetowych, porad ekspertów.

Nie pomijaj rozmów o emocjach, jakie i w Tobie i w dzieciach wywołuje aktualna sytuacja. Pokaż, że wszyscy robią co w naszej mocy aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa – stąd różnego rodzaju ograniczenia, którym musimy się poddawać (np. zamknięcie szkół, przedszkoli, praca zdalna, urlopy, itd.).

Zaopiekuj się własnymi emocjami – zastanów się, w jaki sposób możesz poradzić sobie z własnym lękiem, smutkiem, strachem, gniewem. Pamiętaj, że dzieci świetnie przejmują emocje, nawet te, które staramy się ukryć.

Stwórz razem z dzieckiem wspólny plan działania na najbliższe dni. Uwzględnij w nim czas na zabawę, naukę, odpoczynek, nie tylko dla dziecka ale też dla siebie. Taki schemat dnia może zmniejszyć uczucie lęku i dać poczucie normalności w tej wyjątkowej sytuacji.

Zachęcaj dzieci do utrzymywania kontaktów z rodziną, dziadkami, kolegami i koleżankami przez telefon, komunikatory, portale społecznościowe. Niech dzielą się z innymi swoimi sprawami – np. sposobami na zwalczanie nudy.

Jeśli musisz łączyć pracę zdalną z opieką nad dziećmi zorganizuj życie w domu na nowo, uwzględniając zmieniające się warunki

Ustal priorytety. Nie wszystkie zadania muszą zostać zrobione natychmiast. Jeśli masz małe dzieci, zaplanuj najtrudniejsze zadania na czas ich drzemki. Wykonaj część pracy wieczorem lub wczesnym rankiem, gdy dzieci jeszcze śpią.

Współpracuj z drugim rodzicem. Podziel się harmonogramem zadań i ustal, kto i kiedy dysponuje wolnym czasem, aby można było poświęcić go dzieciom. W ten sposób unikniesz konfliktów a dzieci nie będą miały poczucia, że zostały zepchnięte na dalszy plan.

Ustal jedno miejsce w domu, które stanie się „domowym biurem”. Wydzielenie w domu choćby małego kąta na miejsce do pracy nie tylko ułatwi Ci skupienie się na zadaniu ale da też dziecku ważny sygnał: „tutaj mama/tata pracuje”.

To dobry moment na naukę/wymaganie samodzielności. Pozwól dzieciom próbować swoich sił w czynnościach, które do tej pory robiłaś/robiłeś sam. Małe dziecko może spróbować samodzielnego jedzenia, większe pomóc przy przygotowywaniu posiłków czy w opiece nad zwierzętami. Takie postępowanie pozwoli dziecku poczuć się odpowiedzialnym za to, jak funkcjonuje cała rodzina w trudnej sytuacji.

Zapomnij chociaż na chwilę o wielozadaniowości. Spróbuj ograniczyć wykonywanie czynności do maksymalnie dwóch naraz – będziesz mniej zmęczona/y i łatwiej będzie Ci zachować spokój w razie konfliktów czy sporów.

Nie bój się korzystania przez dzieci z nowych technologii, ale kontroluj, do jakich zasobów sięga Twoje dziecko. Tablet, telefon czy komputer nie musi oznaczać bezmyślnego oglądania filmików na Youtube. W sieci znajdziesz mnóstwo aplikacji do nauki (np. Matzoo.pl), planszówek online, platform e-learningowych oferujących naukę języków obcych.

Rozeznaj się w ofercie kulturalnej i zachęć do korzystania z niej swoje dzieci. Muzea i galerie na całym świecie udostępniają dziś swoje zasoby za darmo. Niektóre organizują wirtualne spacer po aktualnych wystawach, transmitują wydarzenia live. To samo robią festiwale filmowe, filharmonie, teatry, opery. **Piękno ma niebywałą, kojącą moc, uspokaja. Wydobywa z nas to, co najlepsze: zachwyt, wzruszenie, dobro. Potrafi budować między ludźmi mosty i uruchamia współczucie. Dzięki dobrej powieści czy filmowi jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć kogoś, kogo trudno nam zrozumieć na co dzień. Nie ratuje życia, ale uświadamia, że przez życie idziemy razem z innymi i że wiele dobrego możemy dawać sobie nawzajem.**