



DLA RODZICÓW.

Drodzy rodzice!

To czas szczególny, który jest sprawdzianem dla nas wszystkich, zarówno nauczycieli, rodziców jak i dzieci. Nowe regulacje prawne powodują, że nauka odbywa się na odległość, z wykorzystaniem różnych metod i technik kształcenia, poprzez Internet, telefon itp.

Wszystkim nam zależy, na takim zorganizowaniu życia dzieci przebywających teraz w domach, aby nie był to czas stracony ale równocześnie nie możemy spowodować u dzieci kolejnych stresów związanych z nauką w domu i zaistniałą sytuacją w Polsce i na świecie.

Szerzenie się pandemii COVID-19 może być bardzo stresujące dla wielu osób. Strach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, jak i dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem.

To, jak zareagujemy na wybuch pandemii, zależy od naszych osobistych predyspozycji, doświadczeń i uwarunkowań, a także od społeczności, w której żyjemy.

Zwróćmy uwagę czy u naszych bliskich pojawiają się objawy stresu związanego z wybuchem pandemii. Należą do nich: występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem i koncentracją uwagi.

Śledźmy wiarygodne źródła informacji, niekoniecznie każdy post na Facebooku musi być rzetelny – nawet ten z profilu profesjonalnego serwisu informacyjnego może być fake newsem. Polecam strony Głównego Inspektora Sanitarnego oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Nie koncentrujmy całej swojej uwagi tylko na śledzeniu informacji. W tym celu powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój.

Warto też zadbać o siebie i swoje ciało – ćwiczyć głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia, wysypiać się.

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu. 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 epidemie może pojawić się: 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.

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.

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.

Twórz codzienny plan czynności i postępuj zgodnie z nim. Utrzymanie codziennej rutyny może pomóc szczególnie dzieciom, ale także dorosłym zachować porządek i cel w ich życiu. Staraj się uwzględniać regularne codzienne czynności, takie jak praca lub nauka, nawet jeśli muszą być wykonywane zdalnie.

Wykorzystaj ten czas na lepsze poznanie siebie nawzajem, no co, w codziennej bieganinie brakuje czasu. Rozmawiaj z dziećmi o ich zainteresowaniach, wspólnie graj w gry planszowe, karty, słuchajcie muzyki, czytajcie, oglądajcie filmy. Ważne by spędzać czas razem, rodzinnie, tak jak lubimy najbardziej.

Nie tracie poczucia humoru!! Śmiech leczy i poprawia nastrój!

Pozdrawiam,

Aneta Prus, psycholog