PRZESŁANIE OD PSYCHOLOGA

Szanowni Rodzice, sytuacja, w której aktualnie znaleźliśmy się związana z pandemią koronawirusa jest dla nas wszystkich – zarówno dla dzieci jak i dla osób dorosłych trudnym i wymagającym od nas wielu wyrzeczeń doświadczeniem. Codziennie słyszymy o nowych przypadkach zachorowań. Zmianie uległ nasz codzienny sposób funkcjonowania. Dzieci zostały „wybite" z rutyny – nie chodzą do szkoły, mają ograniczone kontakty rówieśnicze i inne ograniczenia wynikające z aktualnej sytuacji. Państwa dzieci z pewnością odczuwają zmiany, które nastąpiły – niektóre dzieci pewnie są z tego powodu pozornie zadowolone, bo nie muszą chodzić do szkoły, mogą dłużej pospać, przeczytać ulubioną książkę, a inne czują się pozbawione pewnej stałości, zdenerwowane, zagubione, utraciły poczucie bezpieczeństwa. Wobec tego w obecnej sytuacji niezwykle ważna jest możliwość doświadczenia przez dziecko pewnego rytmu codzienności. Dobrze byłoby, gdybyście Państwo wyznaczyli z dziećmi plan dnia – stałe pory spożywania posiłków, czas nauki i czas zabawy. Wyznaczcie Państwo z dzieckiem plan nauki – czego się będzie uczyło i w jakich godzinach. Pomoże to Państwa dziecku odnaleźć się w nowej sytuacji.

W obecnej sytuacji silne emocje opanowują nas wszystkich. Podobnie jak dzieci, również Państwo – Rodzice przeżywacie różne trudne emocje: niepokój, strach, złość. Jednak dorośli w przeciwieństwie do dzieci potrafią opanować własne wybuchy emocji, nawet wówczas, gdy dziecko jest zaniepokojone aktualną sytuacją – denerwuje się, płacze i krzyczy. Zdenerwowanie rodzica udziela się dziecku, a jego spokój to informacja, że nie dzieje się nic złego. Dziecku nie pomaga, gdy widzi płaczącą mamę lub zdenerwowanego tatę. Lepiej więc odreagować trudne emocje w momencie, kiedy nie przebywa z Wami dziecko. Niezmiernie ważne jest, aby Państwa reakcje emocjonalne nie były przesadne i żebyście Państwo byli szczerzy, autentyczni i umieli nazwać powód, który spowodował pojawienie się określonej emocji.

Warto abyście Państwo - Rodzice zadbali o siebie i swoje emocje. Pomocna może być rozmowa z innymi rodzicami, telefon do bliskiej osoby, które pozwolą ochłonąć i pozbyć się trudnych emocji.

Nie bójcie się Państwo informować dzieci o pandemii koronawirusa. Dostosujcie jednak przekaz do wieku dziecka, a w przypadku młodszych dzieci ograniczcie ilość przekazywanych szczegółów. Dziecko nie musi wiedzieć tak dużo jak osoba dorosła. Istotne jest, aby przekaz był prawdziwy. Podajcie też Państwo dzieciom sposoby, dzięki którym można zapobiegać zarażeniu koronawirusem np. mycie rąk, zachowanie odległości. Dzięki temu dziecko nie tylko

będzie miało świadomość zagrożenia, ale też będzie wiedziało w jaki sposób może zapobiegać zagrożeniu.

Ten szczególny i wymagający czas wzmaga w nas wszystkich potrzebę bliskości i kontaktu. Państwa dzieci również potrzebują takiego kontaktu, choć nie zawsze umieją wprost wyrazić swoje potrzeby. Zachęcam - bądźcie Państwo przy nich. Wykonujcie razem różne aktywności – gotowanie, sprzątanie, ćwiczenia gimnastyczne.

Pewność, że rodzice są przy dziecku pomaga mu patrzeć na aktualną sytuację z trochę innej perspektywy. Dziecko „trzyma się", bo wie, że ma „pod ręką" rodziców i może na nich liczyć.

Wyrażam nadzieję, że ten trudny czas uda nam się przetrwać. Zostaniemy wzbogaceni o nowe doświadczenia, z których będziemy mogli czerpać w przyszłości. Kryzys to też możliwość rozwoju. Starajcie się Państwo wykorzystać ten czas na pogłębienie więzi rodzinnych i relacji z własnymi dziećmi.

Psycholog
mgr Agnieszka Kowalcze