

Szanowni Państwo,

obecna sytuacja znacząco zmienia naszą codzienność i sprawiła, że w każdym z nas pojawiło się mnóstwo emocji – strach, złość, niepewność, irytacja, lęk. To również dotyczy Waszych dzieci, dlatego warto porozmawiać z nimi o obecnej sytuacji.

1. Wytłumacz, jaka jest sytuacja. Nie udawaj, że nic się nie dzieje. Nie omijaj tematu, inaczej Twoje dziecko nie będzie wiedziało, jak się zachować. Małe dzieci mogą nie rozumieć powodów zmian, ale je zauważają i czują lęk. Rozmowa sprawi, że Twoje dziecko poczuje się bezpieczniej i w razie niepokoju poprosi o wsparcie. Pamiętaj, żeby podać takie informacje, które nie wzbudzą strachu u dziecka.
2. Kontroluj, w jaki sposób rozmawiasz przy dziecku o sytuacji w kraju z innymi dorosłymi. Dzieci słuchają nawet wtedy, gdy wydają się być zatopione w zabawie. Dziecko może błędnie zrozumieć to, co usłyszysz i się tego przestraszyć.
3. Zwróć uwagę na emocje. Nie tylko na to, co dziecko mówi o swoich emocjach, ale także jak się zachowuje, szczególnie kiedy jego zachowanie jest inne niż dotychczasowe. Podkreśl, że strach jest naturalny i pomaga nam w takich sytuacjach zachować ostrożność. Przypomnij dziecku, że dorośli wiedzą, co mają robić i o czym każdy z nas powinien pamiętać (o dokładnym myciu rąk, niewychodzeniu z domu).
4. Przypomnij o swoim wsparciu. Podkreśl, że dziecko może liczyć na rozmowę z Tobą i wysłuchanie, kiedy tego potrzebuje.
5. Pomóż dziecku zaplanować dzień w domu. Konsekwencją zawieszenia zajęć w szkołach i przedszkolach jest radykalna zmiana w rytmie dnia. W sytuacjach nagłych zmian i przymusowej izolacji ważne jest zadbanie o przewidywalność zdarzeń. Zadbaj o stałe punkty dnia. Przywrócenie codziennej rutyny może pomóc dzieciom poczuć się bezpiecznie.
6. Spokojny rodzic to spokojne dziecko. Dzieci rozpoznają napięcie i zmartwienia u swoich bliskich, a w chwilach nagłych zmian potrzebują wsparcia w spokojnych rodzicach. Rodzicu, dbaj o swoje zdrowie psychiczne! Masz prawo do strachu, jednak jeśli czujesz, że lęk przejmuje nad Tobą kontrolę, zadbaj o siebie, poszukaj wsparcia, znajdź chwilę, by zrobić coś, co pomaga Ci odreagować emocje. Pamiętaj, że dziecko obserwuje Twoje reakcje i stara się je naśladować.