

## **Szanowni Państwo,**

chcemy przekazać Państwu kilka wskazówek dotyczących tego, na co warto zwrócić uwagę w kontakcie z dziećmi w aktualnej sytuacji, która zaburza nasz naturalny porządek życia a w związku z tym może budzić wiele obaw. Zapewnienie dzieciom wsparcia w tym czasie może skutecznie pomóc im w radzeniu sobie ze stresem i zminimalizować odczuwane przez nie napięcie.

1. Zadbaj o siebie i swój własny spokój. Pamiętaj, że dzieci bacznie obserwują zachowanie dorosłych, łatwo odczytują emocje i „zarażają się” nimi. Uważaj też na to, o czym i w jaki sposób rozmawiasz z innymi dorosłymi w obecności dzieci.
2. Pozwól dziecku zadawać pytania, nawet jeśli wydają Ci się absurdalne lub powtarzają się wielokrotnie. Znajdź czas na spokojną rozmowę. Udzielaj odpowiedzi zgodnych z prawdą (korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji). Dostosuj ilość informacji i język do etapu rozwojowego dziecka.
3. Zapewnij dziecko o Twoim wsparciu, ale nie dawaj mu obietnic bez pokrycia. Nie bój się mówić „nie wiem”, jeśli dziecko pyta o rzeczy, co do których sam nie masz pewności.
4. Zachęcaj dziecko do dzielenia się przeżywanymi emocjami, ale nie zmuszaj go do tego. Pomóż mu nazwać te uczucia i zaakceptuj je, pozwól na ich wyrażenie. Bagatelizowanie, zmienianie tematu czy wyśmiewanie strachu dziecka nie pomaga mu. Zamiast mówić „nie bój się”, wytłumacz dziecku, że strach jest naturalną reakcją oraz że z trudnymi emocjami można sobie poradzić. Podziel się swoimi sposobami na radzenie sobie z lękiem, zapytaj dziecko o jego pomysły. Ustalcie wspólnie, jak możesz je wspierać w trudnych chwilach.
5. Ogranicz czas spędzany przez dziecko na śledzeniu doniesień medialnych dotyczących rozprzestrzeniania się wirusa (nadmierne skupienie uwagi na zagrożeniu może prowadzić do nasilenia się lęku). Ze starszymi dziećmi ustalcie wspólnie, ile czasu w ciągu dnia przeznaczycie na śledzenie nowych doniesień.
6. Zapewnij dziecko o tym, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc dzięki działaniu odpowiednich służb. Powiedz mu też o tym, że obecna trudna sytuacja jest przejściowa.
7. Umożliw dziecku kontakt z rówieśnikami i rodziną za pośrednictwem nowych technologii.
8. Bądź dla dziecka wzorem we wdrażaniu dobrych nawyków (częstego mycia rąk, zasłaniania ust i nosa, ale też dbania o wypoczynek, odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczną, zdrowy sen i dobry nastrój).
9. Wykorzystaj wspólny czas w domu na pogłębianie rodzinnych więzi. Spędzaj czas z dzieckiem, zaproponuj mu wspólne aktywności, zabawy, gry planszowe.
10. Zadbaj o rutynę. Stały rytm dnia pomaga dzieciom budować poczucie bezpieczeństwa, a drastyczna zmiana rytmu dobowego (późne wstawanie, aktywność do późnych godzin nocnych) może nasilić gorsze samopoczucie, powodować poczucie „rozbitcia” i apatii. Stwórzcie razem z dziećmi nowy plan dnia, w którym znajdzie się miejsce na naukę, zabawę, aktywność fizyczną, obowiązki i odpoczynek.
11. Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko nie radzi sobie z lękiem, jaki wywołuje w nim epidemia, a Ty nie wiesz jak mu pomóc, poszukaj pomocy.
12. Dzieci mogą zwyczajnie nie być zainteresowane sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym, co się dzieje. Jeśli Twoje dziecko nie chce rozmawiać, uszanuj jego decyzję, ale zapewnij o swojej dostępności, jeśli będzie takiej rozmowy potrzebować.

Opracowane przez psychologów