

Szanowni Państwo.

Znajdujemy się aktualnie w trudnej sytuacji, której dalszy przebieg jest nieznany, nie potrafimy przewidzieć jej skutków i określić w czasie jej końca. Obecny stan może powodować w nas lęk, niepokój, czasem złość, a nawet panikę. W związku z tym przesyłamy kilka rad i wskazówek, jak radzić sobie w tej sytuacji.

1. Zaczynaj od siebie. Przyjrzyj się sobie, swoim myślom i emocjom. Daj sobie czas na adaptację. Dzieci są naszym lustrem, a my drogowskazem. Dzieci bardzo często naśladują nasze zachowania i najprawdopodobniej przyjmą nasze emocje, poglądy, działania.
2. Sprawdź ile wiesz. Korzystaj z wiarygodnych źródeł. Skup się na faktach – jakie są zagrożenia, co zrobić, by zmniejszyć niebezpieczeństwo zarażenia. Poczytaj o grupach ryzyka i przede wszystkim o tym, jak chronić siebie i swoich bliskich. Twój spokój pomoże ci w zapewnieniu spokoju dziecku.
3. Przestrzegaj zaleceń, przekazywanych przez instytucje, dotyczących zachowania bezpieczeństwa podczas pandemii (m.in. higiena, izolacja, kwarantanna itd.)
4. Przyjrzyj się dziecku. Zobacz jak się zachowuje, usłysz o co pyta, zapytaj czego potrzebuje. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne. Dowiedz się, co twoje dziecko już wie.
5. Wysłuchaj i przyjmij wszystkie uczucia swojego dziecka. Daj dziecku czas na zaakceptowanie nowej sytuacji. Zmiana, której doświadczamy i pozytywna adaptacja wymaga czasu.
6. Poruszaj temat, ale pamiętaj, że nie jest jedyny. Spokojnie odpowiadaj na pytania, pozwól sobie na „nie wiem”. Dziecko nie oczekuje, że będziemy znać wszystkie odpowiedzi. Dostosuj komunikaty do wieku dziecka. Mów prawdę.
7. Daj dziecku swoją uwagę. Zaplanujcie, co możecie zrobić wspólnie, co osobno. Zorganizujcie czas, biorąc pod uwagę potrzeby indywidualne i wspólne.
8. Zadbajcie o ramy dnia dziecka, uwzględniając w nich wszystkie potrzeby i czynności (pory pobudki, higieny, ubrania się, posiłków, nauki, porządków, zabawy itd.). Umieść plan w widocznym miejscu, staraj się do niego odwoływać. Plan można stworzyć wspólnie z dzieckiem.
9. Jeśli sami pracujecie zdalnie z domu, postarajcie się, aby wasza praca miała ramy rozpoznawalne dla dziecka.

Załączamy również dodatkowe materiały, które pomogą w radzeniu sobie w obecnej sytuacji.

Z wyrazami szacunku.

Izabella Obrembalska – psycholog

Anna Rustecka – Krawczyk – psycholog, pedagog

[Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie](#) 

[Jak wzmocnić poczucie bezpieczeństwa dziecka w trakcie zamknięcia szkół](#) 