

Jak wspierać dziecko w czasie pandemii COVID – 19 ?

Pandemia – to określenie dla epidemii, która dotyka wielu ludzi na dużym obszarze w tym samym czasie. Obecnie mamy do czynienia z pandemią SARS –COV2.

Jakie uczucia towarzyszą nam w tej sytuacji – lęk, niepokój, obawa, niepewność, smutek, żal, rozgoryczenie, przygnębienie, złość, rozdrażnienie, brak nadziei, bezsilność, bezradność.

Co zmienia się dla dziecka;

- zamknięcie szkół / nauka zdalna
- brak bezpośredniego i bezpiecznego kontaktu z rówieśnikami
- deprywacja / brak / realizacji ważnych potrzeb,
- zmiana rytmy życia, wytrącenie z rutyny,
- inne zachowania dorosłych,
- ograniczenie dostępności zajęć rozwijających pasje i zdolności,

Co mogą zrobić rodzice;

1. Przede wszystkim zachować spokój

Rodzice to najważniejsze osoby w życiu dziecka. To oni modelują ich zachowania, powinni być autorytetami. Dlatego to ich postawa oparta na spokoju, racjonalnej ocenie i kontaktowi z rzeczywistością powinna dać wzorzec reagowania w obecnej sytuacji. To rodzice pokazują jak radzić sobie z trudnymi wydarzeniami, a poza tym swoją postawą dostarczają dziecku poczucia bezpieczeństwa, stabilności i przewidywalności zdarzeń.

2. Rozmawiaj z dzieckiem – o tym co się dzieje i co ono czuje.

Daj dziecku obecność, czas i przestrzeń, aby mogło nazwać i przeżyć to co czuje w obecnej sytuacji. Nie oceniaj jego emocji. Tutaj wszystko jest dozwolone. Nie zgadzaj się na agresję dziecka. Pozwól na odreagowanie i przeżycie trudnych – przykrych emocji. Pozwól dziecku zadawać pytania, odpowiadaj zgodnie z wiekiem i możliwościami umysłowymi dziecka. Nie kłam. Wspieraj. Pozwól zrozumieć. Opowiedz o zmianach i nowych możliwościach. Nazwij ograniczenia.

3. Stwórz z dzieckiem „nową normalność”.

Przekonaj do tego siebie i innych dorosłych.

Co możemy zrobić inaczej i lepiej? Czego możemy się nauczyć o sobie i innych ludziach? Jak teraz będziemy żyli. Jakie będą tego efekty, jak zmieni się świat. Stwórz nowy harmonogram dnia/życia, stosuj rutynę,

4. Zachęcaj dziecko do aktywności pomimo pandemii.

Nadal ważne są potrzeby dziecka takie jak: nauka, sport, relaks, odpoczynek, zabawa, kontakt z rówieśnikami, członkami rodziny. Pasje i zainteresowania. Opracujcie nowe- stare- inne sposoby aktywności i ich realizacji. To pole do uruchomienia wyobraźni i pomysłowości.

5. Daj o czas, obecność i miłość.

Bądź z dzieckiem, znajdź swoje sposoby na towarzyszenie dziecku w codzienności. Jeśli Ty – Rodzic oswoisz te sytuacje i naadasz jej swoje – wzmacniające znaczenie, w ten sposób pomożesz zrobić to swojemu dziecku.

Zmniejszysz jego lęk i unormujesz te zmiany.

Tyle wspaniałych rzeczy możemy robić razem ze sobą.

Oto nasze propozycje na pogodę i nie – pogodę ducha:

- zajęcia kulinarne (pieczenie, gotowanie),
- gry w planszówki,
- hodowanie roślin,
- opieka nad zwierzętami,
- przytulanie bez okazji,
- gry sportowe,
- baraszkowanie na podłodze – wojna na poduszki,
- wspólne muzykowanie (śpiew, gry na instrumentach),
- zawody rywalizacja między pokoleniowa /przedpokój, salon/,
- pokaz mody,
- teatrzyk, przedstawienia dla rodziny,
- kręcenie filmików,
- prowadzenie dziennika, pamiętnika, albumu rodzinnego,
- puszczanie baniek mydlanych,
- szycie, robótki ręczne,
- zabawa w makijaże, we fryzjera,
- proste prace ręczne (naprawa prostych rzeczy) przy nadzorze rodzica,
- zabawy plastyczne (farby, plastelina, kredki, ścinki papierów),
- tworzenie laurek, wierszyków, piosenek,
- wspólne opowiadanie bajek,
- czytanie książeczek z podziałem na role, itd.

Pandemia, pomimo swojej ciemnej strony, daje nam Rodzicom szansę, aby na nowo zobaczyć swoje Dziecko. Nie zapominamy, że nasze Dzieci też to robią z nami. Tak więc wszyscy mamy równe szansę, aby poznawać i uczyć się wzajemnie. To od nas zależy z czym i jacy wyjdziemy z pandemii. Pamiętajmy że zawsze i w każdej sytuacji możemy **być razem ze sobą**.

Z kolei, my pracownicy Poradni nadal pozostajemy do Państwa dyspozycji.

Polecamy kontakt telefoniczny i mailowy.

tel 76 833 32 93 76 835 75 40

email: centrum@pcpppidn.eu