6 sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport
Opublikowano: środa, 25, marzec 2020 13:16
Małgorzata Orłowska
Odsłony: 1975

UNICEF rozmawiał z dr Lisą Damour, doświadczoną psycholog dla młodzieży, felietonistką „New York Times" i matką dwóch córek, o tym jak stworzyć poczucie normalności w domu w czasach epidemii COVID-19.

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Chociaż każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek. Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

1. Bądź spokojny
Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Ważne, aby powiedzieć dzieciom, o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie będzie mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy. Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

2. Trzymaj się rutyny
Dzieci potrzebują rutyny. Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach, mówi dr Damour. Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii" i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić. Dr Damour sugeruje, aby dzieci w wieku 10-11 lat lub starsze zaangażować w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku niektórych rodzin robienie planu na początku każdego dnia będzie najlepsze dla dzieci. Inne rodziny mogą uznać, że dobrze będzie zacząć dzień nieco później po spaniu i wspólnym śniadaniu. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.

3. Pozwól dziecku odczuwać emocje
Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. Dr Damour radzi, aby po prostu pozwolić dzieciom na smutek: my, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy. Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które opłakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci
W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za

Phoca PDF

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport
Opublikowano: środa, 25, marzec 2020 13:16
Małgorzata Orłowska
Odsłony: 1975

prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami, radzi dr Damour. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdywaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia, radzi dr Damour.

6. Kontroluj swoje zachowanie

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszym, dodaje dr Lisa Damour.

Źródło: UNICEF

Phoca PDF