



**NOTATNIK
TROSKLIWEGO
RODZICA**

Czas Koronawirusa- nowa lekcja rodzicielstwa

mgr Barbara Ćwiok-psycholog

Drodzy Rodzice,

jesteśmy obecnie w trudnej do zrozumienia, a nawet opanowania, sytuacji walki z wirusem. Sytuacja ta budzi w nas dużo niepokoju, ale i konieczności różnych zmian, zarówno na polu rodzinnym, zawodowym, jak i towarzyskim. Możemy się czuć zdezorientowani, zdenerwowani i pogubieni. Jak każda nowa sytuacja wymaga być może nowych rozwiązań i strategii działania, których stosowanie nie zawsze jest proste. Aby łatwiej było pokonać te trudności proponuję cykl krótkich artykułów, ze wskazówkami dla Rodziców dotyczących:

1. Jak rozmawiać z dziećmi o nowej sytuacji?
2. Jak próbować opanować trudy czas pracy zdalnej z obowiązkami bycia na stałe rodzicem?
3. Jak zachęcać dziecko do własnej aktywności?
4. Jak zachęcać do profilaktyki - czyli co mówić zamiast „nie wolno”?

Być może zawarte tu podpowiedzi będą dla Ciebie Rodzicu zachętą do ulepszania siebie i własnej relacji z dzieckiem. Może uda się w trudnej sytuacji jeszcze bardziej zbliżyć do siebie i odkryć na kogo można liczyć.

Odrób tę lekcję rodzicielstwa najlepiej jak potrafisz, a możesz uzyskać najwyższą ocenę od swojego dziecka w postaci: uśmiechu, radości i spokoju.

Jak powiedział P. Callaway:

„Dla naszych dzieciaków „miłość” oznacza poświęcony im czas.”

Jak rozmawiać z dziećmi o nowej sytuacji

Codziennie informacje dotyczące koronawirusa przynoszą wieści, które budzą różne nasze emocje, od strachu i przerażenia do mocy i poczucia sprawstwa. To, w jaki sposób dorośli reagują na informacje, jak je komentują i jak im się poddają, w dużym stopniu decyduje o tym, jak na tę sytuację reagują dzieci. Jeśli jest w nas dużo niepokoju, zapewne trudniej nam będzie uspokajać dzieci. Spróbujmy więc oddzielić własny niepokój od niepokoju dziecka. Nigdy nie zalewajmy go własnym lękiem.

Niezależnie od naszych postaw dzieci same wiedzą, że coś się zmieniło i to na tyle istotnie, że nie ma otwartych przedszkoli i szkół, mama z tatą są w domu, praktycznie nie wolno wychodzić z domów. Zmiany są podsycane przez ciągle napływające wiadomości,

których z dużą uwagą słuchają lub oglądają dorośli. Starsze dzieci już same potrafią poszukiwać informacji wyjaśniających sytuację, są w sieci znajomych i to może dawać im poczucie spokoju i wsparcia. U młodszych dzieci jest nieco inaczej. One czują, że coś jest inaczej, nie tak - dlatego będą pytać i na te pytania musimy być gotowi. Od naszej postawy i zachowań zależy spokój dzieci, bo to my w dużej mierze dajemy dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Rozmowa o nowej rzeczywistości może nie jest łatwa, ale potrafisz to zrobić Rodzicu stosując powyższe wskazówki:

- **Zachowaj spokój.** Staraj się rozmawiać z dzieckiem spokojnie i też ze spokojem reagować na jego zachowanie. Jeśli w danym momencie jest to za trudne, odłóż rozmowę na parę minut lub poproś o wsparcie współmałżonka. Co by się nie działo, dziecko ma mieć poczucie, że je chronisz i jest bezpieczne.
- **Mów prawdę, dostosowaną do wieku rozwojowego dziecka.** To znaczy powiedz tyle, ile wiesz, ale i tylko tyle, co dziecko jest w stanie zrozumieć i unieść. Bardziej odpowiadaj na pytania i podążaj za ciekawością dziecka, aniżeli zarzucaj go wiedzą lub swoimi lękami i obawami. W rozmowie z małym dzieckiem używaj przykładów obrazowych np.: Co to wirus? - To taki jak mały robaczek, który przyszedł do nas i zburzył co nieco. Gdy ktoś nam coś psuje też tego nie lubimy i denerwujemy się. Nasz organizm się denerwuje i niekiedy ma gorączkę, dreszcze itp.) Ale mamy na to sposób.....
- **Pamiętaj, zawsze możesz powiedzieć „nie wiem”,** gdy nie potrafisz odpowiedzieć na pytanie dziecka. Gdy dziecko pyta, jak długo to będzie trwało – odpowiadamy - nie wiem, ale dając nadzieję np. naukowcy pracują nad lekarstwem, my dbamy o zdrowie itp. To też jest odpowiedź.
- **Pytaj o uczucia dziecka i nie zaprzeczaj im.** Może się zdarzyć, że dziecko powie „boję się” lub „nienawidzę tego”, „tęsknię za kimś”. Nie obawiaj się uczuć dziecka. Próbuj wtedy odzwierciedlić te uczucia - „rozumiem, że w tej sytuacji tak to przeżywasz...” Spróbuj też podpowiedzieć dziecku, jak sobie można radzić z trudnymi uczuciami, co nam pomaga np. gdy się boję to mogę się przytulić, gdy tęsknię mogę narysować tęsknotę itp.
- **Bądź gotowy na nowe zachowania dzieci** np. regresywne. U dzieci lękowych mogą okresowo występować zachowania regresywne np. chęć wspólnego spania, koszmary nocne. Nie dziw się temu, uspokajaj dziecko, staraj się z nim być, tłumacz np. do momentu zaśnięcia siedź przy dziecku, w sytuacjach krytycznych śpij wspólnie.
- **Porozmawiaj o strategiach radzenia sobie z nową sytuacją** - innymi słowy opowiadaj, co nam może pomóc, jak się uchronić i zabezpieczyć. Tu możemy podpowiadać dziecku, w jaki sposób zachowywać higienę, jak unikać kontaktów z innymi, czemu nie dotykać przedmiotów zewnętrznych itp. Generowanie pomysłów realnych do zastosowania bardzo uspokaja dzieci i daje im poczucie wpływu na otaczającą rzeczywistość.
- **Mów dziecku o zmianach.** Warto, aby dzieci, nawet małe, wiedziały, że teraz nastąpią zmiany tzn. nie chodzisz do przedszkola, szkoły, rodzice zostają w domu i tu też często pracują. Zmiany dotyczą też ograniczenia kontaktów rodzinnych i towarzyskich oraz wspólnych wyjść i zajęć. Warto powiedzieć to dzieciom nawet wtedy, gdy będą miały ambiwalentne uczucia. Jasna informacja, a nie zaskakiwanie dziecka daje mu poczucie stałości i bezpieczeństwa.

- **Zaproponuj nowy porządek dnia** - być może ustalicie go razem według swoich potrzeb i obowiązków. Ustalcie szczegółowo czas na pracę i zabawę. Spróbujcie zachować pewne elementy z waszego dawnego porządku. Razem się bawcie, gotujcie i pracujcie. Ustalcie też czas wolny dla każdego.
- **Podpowiadaj dziecku, jak może komunikować się z babcią i dziadkiem lub kolegą/koleżanką.** Mimo ograniczeń w kontaktach bezpośrednich, zachęcaj nawet małe dziecko do rozmów z bliskimi mu ludźmi z rodziny czy znajomymi. Jest to dobre lekarstwo na wszystko, a zwłaszcza na poczucie zamknięcia, izolacji i tęsknoty.

Rozmowa, do której Państwa zachęcam nie będzie jedna. I może dobrze. Niech ich będzie wiele. Jeśli będziecie postępować wg w/w wskazówek zbliżycie się do siebie i może na nowo poznacie. Niech ten trudny czas będzie czasem bliskości i zadbania o więzi, które dają poczucie bezpieczeństwa i siły. A dzieciom przywróć radość i spokój a nade wszystko wiarę, że

DZIECKO ZAWSZE MOŻE POLEGAĆ NA RODZICU

