



Nowa sytuacja – KORONAWIRUS

Jak zadbać o równowagę emocjonalną naszych dzieci.

1. Nie udawaj, że nic się nie dzieje - rozmawiaj – opowiadaj - odpowiadaj.

Dla młodszych wykorzystaj opowiadanie stworzone przez kolumbijską psycholog o podróżującym po całym świecie wirusie : https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf

opowiadanie Ani z bloga Dzieckiem Bądź pt. „ O wirusie, który nosił koronę”:

<https://www.dzieckiembadz.pl/2020/03/o-wirusie-ktory-nosi-korone-opowiadanie.html>

bajkę psycholog Doroty Bródki pt. "Bajka o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie":

https://d-pt.ppstatic.pl/k/r/1/8b/08/5e6f51705416d_z.pdf?1584353648

- ✓ Bądź spokojny, opanowany i rzeczowy
 - ✓ Przygotuj kilka rzetelnych, sprawdzonych faktów
 - ✓ Mów szczerze „ nie wiem” – „ile to będzie trwało?”, „czy wszyscy zachorujemy?”
 - ✓ Dziel się wiedzą, mów tyle ile wiesz
2. Nasze silne reakcje emocjonalne to niepokój naszych dzieci – nie oszukujmy. Przejmij kontrolę nad emocjami, nazwij to, co się dzieje. Powiedz: „To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się teraz zmienić, ale wiemy co robić”. Gdy dziecko dostanie taki komunikat, będzie spokojniejsze. Nie zmuszaj dziecka do opisywania swoich emocji i mówienia o uczuciach.
 3. Ustal nowe codzienne rytuały, aktywności i stałe punkty dnia – one dają poczucie bezpieczeństwa. Nie egzystujmy w poczuciu niepewności – „i co ja mam teraz robić?” Pokażmy, że wiemy, co mamy robić, możemy nawet usiąść z kalendarzem i sobie to rozpiścić. Można to zrobić też w formie relacji: „będziemy wstawać koło 9.00, razem jeść śniadanie, potem będziemy mieć czas wolny – każdy porobi coś fajnego, na co ma ochotę. Potem trochę razem posprzątamy, przygotujemy obiad i usiądziemy na chwilkę do nauki, mogę pouczyć się z tobą, a potem sobie odpoczniemy, w taki sposób, jak najbardziej lubimy.”

4. Mówmy o przestrzeganiu zasad związanych z chorobą zakaźną, starajmy się nie wychodzić z domu. I jeżeli będziemy tego przestrzegać, to ryzyko, że zachorujemy, jest mniejsze, a nawet, jeżeli zachorujemy, to wiemy, co robić.
5. Wytłumaczmy, że nie widzimy się z babcią i dziadkiem, gdyż o starsze osoby musimy dbać szczególnie, ponieważ ich zdrowie jest delikatniejsze. Wpiszmy rozmowy telefoniczne w codzienny rytym np. koło godziny 19.00, kiedy już staramy się kończyć dzień i wyciszyć różne aktywności – opowiadamy jak minął nam dzień, pytamy, jak się czują i umawiamy się, że następnego dnia o tej porze znowu zadzwonimy. Pamiętajmy, że takie stałości są dla dzieci bardzo ważne. Podobnie możemy zrobić z przyjaciółmi i ze znajomymi. Możemy np. umówić się na telekonferencję po obiedzie, pozwólmy dziecku zadzwonić do koleżanki czy do przyjaciela, czy porozmawiać na jakimś komunikatorze.
6. Wykorzystujmy nowe technologie, niech nam teraz służą. Umówmy się na telekonferencję po obiedzie, pozwólmy dziecku zadzwonić do koleżanki czy do przyjaciela, czy porozmawiać na jakimś komunikatorze, wysyłajmy sms-y, zdjęcia. Poczucie emocjonalnej bliskości, wsparcie, bycie ze sobą w kontakcie jest bardzo ważnym filarem naszej psychofizycznej kondycji na tu i teraz.
7. Nie koncentrujemy się na tym, że zachorujemy, że ktoś trafi do szpitala czy umrze. Mówmy: „Robimy wszystko, aby tak się nie stało. Teraz rozmawiamy przez telefon, a zobaczymy się dopiero, kiedy lekarze powiedzą, że będzie to bezpieczne. Jeśli mimo wszystko babcia zachoruje i będzie musiała pójść do szpitala, to po to, aby pomogli jej tam szybciej wyzdrowieć”. „Nie wiem jak będzie, nie mogę ci obiecać, że coś się wydarzy, albo nie wydarzy, ale mogę ci obiecać, że zrobię wszystko co w mojej mocy, aby nas chronić. A jeżeli ktoś z nas będzie potrzebował pomocy, to zrobię wszystko, aby każdy z nas wyzdrowiał”. I tu postawmy kropkę. Czyli nie obiecujemy dziecku, że nic się nie wydarzy, bo tego nie możemy obiecać, ale uspokoimy je. Nie uciekajmy przed tym pytaniem, ale pokażmy, że wiemy co robić. Bo to pozwala odzyskać poczucie bezpieczeństwa w sytuacji trudnej i niestabilnej.
8. Opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli nie zapanowały niepodzielnie w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Możemy zastosować techniki relaksacyjne, oddechowe czy zmianę uwagi.
9. Jeżeli nadmiar informacji zwiększa niepokój dziecka – ogranicz je.
10. Śpiewajmy - <https://www.youtube.com/watch?v=tAPgBy4cvLk>
11. Pielęgnujmy nasze relacje.