

W ramach współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Oświęcimiu publikujemy artykuł opracowany przez specjalistów z tej placówki.

Jak minimalizować niepokój, stres u małych dzieci w czasie pandemii koronawirusa.

W związku ze stanem pandemii w naszym kraju proponujemy kilka sposobów, w jaki sposób można minimalizować niepokój, stres u dzieci w zaistniałej trudnej sytuacji:

-nie ignoruj pytań dziecka w związku zaistniałą sytuacją, postaraj się w miarę możliwości w spokojny, rzeczowy dostosowany do poziomu wieku życia Twojego dziecka wyjaśnić mu co się dzieje:

- dlaczego musi zostać w domu;
- jak teraz zmieniło się Wasze życie w domu w związku np. w z tym, że jeden rodzic nie pracuje lub pracuje zdalnie (używaj prostych zwrotów, omów nawet to, co dla Ciebie wydaje się oczywiste);
- powiedz, że sytuacja dotyczy wszystkich dzieci;
- pokaż jak prawidłowo myć ręce;

-nie bój się powiedzieć, że nie wiesz wszystkiego w związku z aktualną sytuacją, jednocześnie okaż wiarę w pomyślne zakończenie epidemii;

-unikaj nadmiernego przeladowania dziecka informacjami medialnymi, a także wycinkowymi, nagłymi wiadomościami, obrazami, na które dziecko nie jest gotowe i których może nie rozumieć;

-unikaj również komentowania z innymi osobami w obecności dziecka zaistniałej sytuacji związanej z epidemią;

-w razie potrzeby pokaż wybrane zdjęcie, sytuację omów je w sposób spokojny, konkretny z jednoczesnym pokazaniem pozytywnej perspektywy na przyszłość i okazaniem emocjonalnego wsparcia;

-zachęcaj dziecko do wspólnych aktywności (np. włączając w obowiązki domowe) jednocześnie stwórz okazję do przebywania przez dziecko w indywidualnej przestrzeni jeśli tego potrzebuje;

-obserwuj zachowanie i emocje swojego dziecka, w trudnych chwilach bądź z nim, wysłuchaj jego wszelkich obaw, zawsze kiedy tego potrzebuje;

-stwarzaj okazję do konstruktywnego odreagowywania napięć i wyrażania emocji np. poprzez rysunek, zabawy ruchowe, zabawy pacynkami oraz zabawy w kole wzmacniające rodzinną więź;

-w miarę możliwości stwórz okazję do kontaktu z rówieśnikami i innymi bliskimi poprzez urządzenia multimedialne;

-w razie potrzeby skorzystaj z dostępnych w Internecie filmików wyjaśniających dzieciom czym jest koronawirus;

-zadbaj o zdrowy sposób odżywiania swojej rodziny.

Opracowały:

mgr Małgorzata Krawczyk -psycholog i mgr Justyna Olejniczak - Rosner -rehabilitant