Zespół Szkolno-Przedszkolny

w Korfantowie

Drogi Rodzicu!!!

Jak wspierać dziecko w trakcie epidemii koronawirusa?

#wsparciewkoronie psychologia psychoterapia

Jak wspierać dziecko w trakcie epidemii koronawirusa? #wsparciewkoronie

15 marca 2020

Jesteśmy w trakcie nowego doświadczenia. Zostajemy w domach, ograniczamy wyjścia do niezbędnego minimum, w tle ciągle słyszymy nowe doniesienia o koronawirusie. Tuż przy nas, w tym czasie są także dzieci, które, podobnie jak my, doświadczają wielu trudnych emocji- od lęku, przez smutek i złość. One również mierzą się z wyzwaniami i pytaniami: „Co się teraz będzie działo?", czy „Jak przetrwać z rodzicami w czterech ścianach?" ;). Zapraszam was do… długiego, ale mam nadzieję bogatego w konkrety, wpisu o tym jak można wspierać dzieci w czasie epidemii.

.

Nazywaj i akceptuj emocje dziecka. Wszystkie.

Okres kwarantanny/ciągłego przebywania w domu jest i będzie trudny. Dla wszystkich. Nie mam na myśli żadnych katastroficznych wizji, ale fakt: bycie praktycznie non stop w domu (tu szczególnie wspieram rodziców mieszkających w bloku, bez dostępu do ogrodu L), w rutynie jest trudne. Wszyscy jesteśmy istotami społecznymi- potrzebujemy spotkań, wyjść z domu. Rutyna na dłuższą metę nas przytłacza, cztery ściany mogą skutecznie obniżać nastrój.

Bardzo dużo w kontekście koronawirusa mówimy o lęku. I wspaniale- na pewno jest to emocja, która przeważa w doświadczeniu dzieci w obecnej sytuacji. Jednak chciałabym tutaj podkreślić, że w większości doświadczamy i będziemy doświadczać także innych trudnych: złości, niepewności, smutku, znudzenia, zniecierpliwienia.

Mamy prawo to czuć. Dzieci mają prawo to czuć. Mają prawo się bać, mają prawo się złościć, mają prawo się smucić.

Nazywanie i akceptowanie emocji zawsze jest ważne. Nie tylko w okresie epidemii. Jednak teraz, przy takim ich nagromadzeniu, jest szczególnie ważne. Dlatego, gdy widzisz, że twojemu dziecku jest trudno. NAZYWAJ i AKCEPTUJ.

„Widzę, że boisz się koronawirusa. Tak, to trudne. Może opowiesz mi o tych strachach?”

„Złościsz się, że ciągle musimy siedzieć w domu. Rozumiem. Też mnie złości, że nie możemy pobawić się na placu zabaw. Może zastanowimy się jak zrobić mini plac zabaw w domu?”

„Smutno ci, że twoje urodziny spędzimy we czwórkę. Opowiedz mi o Twoim smutku…”

To pomaga. To wspiera. To daje bliskość.

Stwórz przestrzeń do rozmowy o emocjach i przeżyciach

Jak wspomniałam powyżej, wszyscy mamy prawo do doświadczania wielu emocji. Jeżeli dzieci o nich opowiedzą to „uff”- po pierwsze dadzą im ujście, po drugie mamy możliwość okazania im wsparcia, zrozumienia i pomocy.

Trudniej, jeżeli nie opowiedzą. To, co niewypowiedziane, chowa się „do środka”. Męczy, dusi, przytłacza. Stąd tak ważne jest stworzenie przestrzeni do mówienia o uczuciach, która wejdzie do waszego codziennego schematu dnia. Czasami wystarczy pytanie: Jak się czujesz? Jak się dziś czułaś? Jakie emocje cię odwiedziły?

Czasem nie wystarczy i przydadzą się dodatkowe, kreatywne pomoce, które otwierają drzwi do

rozmowy.

I tym samym zaczynam akcję #wsparciewkoronie i na dniach będę Wam podrzucać min. materiały, dzienniki nastroju, które wspierają w codziennych rozmowach i nazywaniu uczuć, bo to bardzo ważne!

Stwórzcie „własnego" koronawirusa i porozmawiajcie o nim

…yyyy ale, że jak? Stworzyć własnego koronawirusa? Taaak! Narysujcie go, stwórzcie z klocków, z plasteliny, nadajcie mu imię. Dzieci potrzebują konkretu, „namacalnej" postaci, na bazie której wyobrażą sobie i poukładają, co się dzieje i dlaczego. Abstrakcja, to, że wymagamy od dzieci ciągłego „musisz zrozumieć, jest taki wirus…" wzmagają niepewność, niezrozumienie i nasilają lęk. Dzieci potrzebują faktów, dostosowanych do ich okresu rozwojowego. Gdy już stworzycie postać/ stworka „Koronawiruska" to macie wspaniałą bazę, by opowiedzieć sobie: co go powiększa, co go pomniejsza i za tym: dlaczego tak wygląda profilaktyka i obecne działania.

Powodzenia i do dzieła!

…a na dniach pokażę wam mojego, graficznego Koronawiruska, który być może będzie inspiracją.

Odpowiadaj na pytania i pozwól pytać

Niby proste, a tak trudne. W moim odczuciu jednak trudne. Większość najtrudniejszych pytań, które usłyszałam w swoim życiu były od dzieci. I pewnie u Was takie się pojawią lub pojawiają.

„Czy umrzemy od tego wirusa? Czy dziadek umrze? Czy jesteśmy bezpieczni? A czy ten wirus się kiedyś skończy? A czy on może wejść przez szparę w oknie?"

Często mamy przekonanie, że najważniejsza jest treść naszej odpowiedzi. Owszem jest ważna, ale równie ważna jest nasza postawa do zadawania pytań. Te pytania wynikają z nagromadzonego napięcia i niepewności, z którą wszyscy obecnie musimy się mierzyć. Stąd niezwykle istotna jest nasza gotowość-gdy odpowiadamy, prosimy o zadawanie pytań, pokazujemy: „jestem gotowa/y" i wprowadzamy atmosferę bezpieczeństwa. Gdy unikamy, zmieniamy temat, robimy wszystko, by dziecko nie zapytało „czy umrzemy?", wprowadźmy atmosferę napięcia i niepewności, wysyłamy komunikat „nie radzę sobie". Dzieci potrzebują spokoju, bezpieczeństwa i przekonania, że rodzic rozumie, co się dzieje i panuje nad sytuacją.

No dobrze… A jak odpowiedzieć na te pytania? W oparciu o fakty, dostosowane do rozwoju dziecka z dodatkiem wsparcia i poczucia bezpieczeństwa „Kochanie, wszyscy ludzie się bardzo zjednoczyli i robimy wszystko, by wirus sobie poleciał. W naszym domu jesteśmy bezpieczni", „Dziadek jest również w swoim domu, często myje ręce, tato dowozi mu zakupy i jest bezpieczny", „Tak. Ten wirus się kiedyś skończy", „Nie, wirusy nie wchodzą przez szparę. Zarażamy się nim, będąc blisko osób chorych, dlatego czasowo jesteśmy wszyscy w domu, by wyleczyć chorych i by wirus zniknął".

Wyeliminuj/ maksymalnie ogranicz przekazy medialne dotyczące koronawirusa

Zastanawiałam się, czy dodać ten punkt. Mało mówi o wsparciu, bardziej o wyeliminowaniu dodatkowych obciążeń. Po czym stwierdziłam, że to na tyle ważne, że chcę tutaj to wyraźnie podkreślić.

Czas z dziećmi to nie moment, by w tle leciały wiadomości, audycje o koronawirusie.

Po pierwsze: nam też to nie służy. Jesteśmy, jako dorośli, przeciążeni ilością informacji, która na nas spada (dla jasności: nie uważam, że mamy się od nich w 100% odciąć, ale na pewno dla własnego zdrowia psychicznego ograniczyć czas spędzany na czytaniu o wirusie).

Po drugie, tu najważniejsze z perspektywy dziecka. Dzieci nie rozumieją wiadomości. „Na marginesie": to często argument, który stosujemy „No ale on i tak tego nie rozumie". Tak, prawda, nie rozumie. Gdy czegoś nie rozumiemy odczuwamy napięcie i lęk. Gdy czujemy lęk, zmieszanie informacyjne, wyłapujemy informacje selektywnie, skupiając się na zagrażających przekazach. Więc z audycji w radio/ w wiadomościach dzieci przeważnie wyłapują hasła:

„śmiertelne zagrożenie", „opanowuje cały świat", „nie radzimy sobie", „brakuje lekarzy ".

Wprowadź do domowej codzienności ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

Mamy różne możliwości, które pomagają nam radzić sobie z emocjami, układać je. Jednym z nich jest mówienie o nich, wyrażanie, akceptowanie, innym: ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. To czas nagromadzenia trudnych emocji i napięcia. Im więcej napięcia, tym trudniej nam to pomieścić (dosłownie pomieścić)… w sobie. A nie chodzi o to, by je upychać w nas- przeciwnie: ważne by je uwalniać. Stąd w obecnym czasie konieczne jest zatrzymanie się, relaksowanie, wprowadzenie ćwiczeń oddechowych i uwalnianie emocji.

Doskonale sprawdzą się tutaj ćwiczenia oddechowe, bajki relaksacyjne (które również są w planie: do przygotowania).

Pozwól dziecku radzić sobie w dziecięcy sposób

Piosenka, rymowanka o koronawirusie? Tak.

Zabawa w uciekanie przed koronawirusem? Tak.

Żartowanie, wygłupy z koronawirusem w tle? Tak

Tworzenie/ rysowanie koronawirusa i budowanie dla niego rakiety, by wyleciał w kosmos? Tak.

To dziecięce, ZDROWE sposoby na radzenie sobie z obecną sytuacją. Czasami ich nie rozumiemy. To w porządku, to super moc dzieci, którą dorośli czasami zatracają (choć nie zawsze!). Co istotne: tu nie musimy wszystkiego rozumieć, po prostu nie przeszkadzajmy

Szukajcie, podkreślajcie pozytywy codzienności

Dużo tutaj pisałam o towarzyszeniu w przeżywaniu emocji, z naciskiem na te wynikające z trudnych doświadczeń.

Równie ważne jest wspólne przeżywanie radości, wdzięczności, ekscytacji oraz wspólne nazywanie i wyłapywanie dobrych, miłych, cennych chwil. Pielęgnowanie wdzięczności. To także cenny czas. To, że może być trudny, nie oznacza, że będzie tylko taki. Każdy, wspólny dzień może mieć w sobie wiele cudownych chwil. W dużej mierze zależą one od nas- od tego jak poukładamy ten czas i czy pochylimy się nad dostrzeganiem tego co cenne i ważne. Wielu z nas ma możliwość nadrobić zaległości w planszówkach, wygłupach, przytulaniu do południa. Jednym słowem nadrobić czas w byciu razem.

Zatem ćwiczmy wdzięczność, dostrzeganie pozytywów i do pakietu codzienności dodajemy „co dobrego?".

Co dobrego dziś nam się przydarzyło? Co było dla Ciebie ważne? Co ci się podobało? Jaka zabawa utkwiła Ci w pamięci? Za co jesteś wdzięczny?

No właśnie…

A tobie co daje ten czas? <3

Podsumowanie

Na zakończenie chcę Wam napisać przede wszystkim: trzymajcie się dzielnie, czerpcie z tego czasu, tyle ile możecie dobrego, a kiedy będzie Wam trudno, pamiętajcie: to kiedyś minie. Musi.

Autor

Paulina Jarecka - psycholog dziecięcy i certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny.

ŹRÓDŁO : Internet