



KRÓTKI PORADNIK DLA RODZICÓW JAK PRZETRWAĆ TEN TRUDNY CZAS

Szkoła Podstawowa nr 9 w Bielsku – Białej

Agnieszka Tomeczek – Biela, Agnieszka Surwiłło, Daria Stanienda

GOOGLE, WIADOMOŚCI, FACEBOOK...

- Nadmierne koncentrowanie się na „newsach”, czekanie na najnowsze informacje dotyczące ilości osób zarażonych lub poddanych kwarantannie, ilości zarażonych w naszym województwie/powiecie/mieście, słuchanie i przekazywanie wiadomości, które w rezultacie okazują się nieprawdziwe tzw. fake news → to wszystko sprawia, że rośnie u Ciebie lęk i strach.
- Ustal sobie konkretny czas na słuchanie lub czytanie wiadomości, np. dwa razy dziennie. Nie przeglądaj wiadomości co kilka minut lub godzin.

USTAL PLAN

- W obecnej sytuacji ważne jest zachowanie rutyny dnia. Niech dziecko budzi się codziennie o tej samej porze i chodzi spać o tej samej porze. Posiłki w miarę możliwości też niech będą o tej samej porze. Podobnie ma się z nauką oraz czasem na zabawę. O zabawie i odpoczynku od nauki nie można zapominać → więcej w ściągawce dotyczącej higieny nauki.
 - Rutyna sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie, stwarza to poczucie przewidywalności i stabilności.
 - Zabawa: zastanówcie się wspólnie co dzisiaj będziecie robić. Czy zagrać w dawno zapomnianą grę planszową? Może przeczytacie jakieś książki? Pooglądacie wspólnie z rodziną filmy lub bajki? Może sami wymyślicie gry i zabawy, pomysłów jak kreatywnie spędzić czas w domu jest mnóstwo.
- ☺ Macie teraz czas na wspólne spędzenie czasu, poznajcie się, zaprzyjaźnijcie ☺

ZAAKCEPTUJ UCZUCIE NIEPEWNOŚCI, LĘK I STRACH

- Wszystkie emocje, które Wam teraz towarzyszą są zrozumiałe i są akceptowalne, bo są WASZE!
- Spróbujecie zaakceptować to, że nad pewnymi rzeczami nie macie kontroli.
- Uświadomcie sobie nad czym macie kontrolę, czyli nad tym co sprawi, że ograniczycie ryzyko zarażenia. Informacje dotyczące tego jak się chronić są powszechnie dostępne (mycie rąk, unikanie miejsc publicznych itd.)
- Bądź spokojny. Pamiętaj, że Twoje emocje i to jak się zachowujesz wpływa na Twoje dziecko. Dzieci szybko zauważą Twoją panikę i złość.
- Zaopiekuj się sobą. Tak, tak. W tej chwili drogi Rodzicu to ważne, abyś pomyślał też o sobie, ponieważ Twój nastrój wpływa na innych. Dzieci rozpoznają stres, próbują na niego reagować, ale nie zawsze wiedzą jak to zrobić. Pamiętaj też, że dzieci często nie wiedzą co jest przyczyną Twoich emocji – sytuacja zewnętrzna czy one same.

ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM

- Pamiętaj, że niewiedza rodzi lęk. Dziecko nie wie wielu rzeczy, czasem ma błędne informacje, zasłyszane od rówieśników. Dlatego dziecko będzie chciało wiedzieć, będzie Cię pytało o różne rzeczy.
- Nie bój się mówić z dzieckiem. Nawet jeśli czegoś nie wiesz, to powiedz: „Nie wiem, ale możemy poszukać razem odpowiedzi na to pytanie”. Odpowiadaj prosto i szczerze. Dziecko wyczuje kiedy próbujesz unikać odpowiedzi na dane pytanie.
- Pamiętaj, aby nie przekreślać pytań dziecka, nie mówić, że są „niemądre”. Szanuj swoje dziecko, jego dociekliwość, nawet najbardziej irracjonalne pytania. Skutek będzie jeden → dziecko będzie szanowało Ciebie. Zaakceptuj też emocje dziecka. Nie zawsze odczuwa ono to co Ty. I to też jest OK.

PO PROSTU BĄDŹ

Jeśli dziecko przychodzi do Ciebie to po prostu bądź. Wysłuchaj, porozmawiaj. Postaraj się wyczuć jakie emocje ma dziecko. Czy odczuwa złość, lęk, może wdzięczność, że jesteś teraz przy nim?

Spokojna rozmowa z dzieckiem pozwoli Wam na wzmocnienie Waszych więzi, budowanie poczucia bezpieczeństwa i wzmocnienie własnej wartości dziecka. I Twojej → w końcu jesteś fajnym rodzicem, bo rozmawiasz z dzieckiem 😊

CO ZMNIĘJSZA A CO ZWIĘKSZA LĘK?

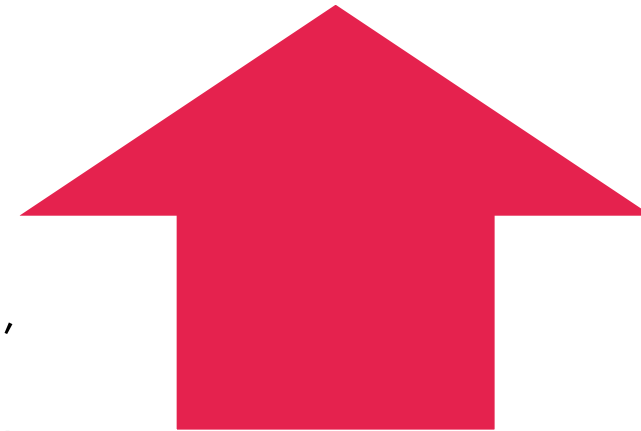
Zmniejsza:

- rozmowa na przyjemne tematy z bliskimi (nawet przez komórkę, komunikatory)
- racjonalne przeglądanie informacji, wiadomości, portali społecznościowych
- znalezienie czasu na zabawę, relaks



Zwiększa:

- rozmawianie tylko o koronawirusie, wysłuchiwanie i powtarzanie plotek, niuansów, niepotwierdzonych informacji
- nieustanne oglądanie serwisów informacyjnych, śledzenie serwisów społecznościowych
- unikanie rozmów o uczuciach i emocjach bliskich osób



JAK WSPIERAĆ DZIECI I MŁODZIEŻ?

- **Wyjaśnij**, że lęk, złość, niepokój to normalne emocje. Lęk jest prawidłową reakcją na sytuacje związane z zagrożeniem poczucia bezpieczeństwa. Dlatego boimy się tego co nieznane. Należy to zaakceptować. Lęk sprawia, że przestrzegamy reguł zachowania się w sytuacji zagrożenia (w przypadku koronawirusa myjemy ręce, unikamy miejsc publicznych).
- **Porozmawiaj** z dzieckiem o jego nastawieniu do całej sytuacji. Czy czuje się bezradny czy nie widzi zagrożenia? Upewnij się czy dziecko wie co może zrobić, aby uniknąć zagrożenia.
- **Zadbaj** o dobry nastrój dziecka. Przeanalizujcie czy równoważy naukę z przyjemnością. Spraw, aby dziecko czuło się potrzebne, pozwoli to na zwiększenie poczucia pewności siebie. Młodzież czuje się lepiej kiedy ma możliwość pomagania innym (wsparcie innych w nauce, pomoc przy pracach domowych, wsparcie innych potrzebujących).

JAK WSPIERAĆ DZIECI I MŁODZIEŻ?

- Kontroluj dostęp dziecka do serwisów informacyjnych, social mediów. Nie chodzi o to, aby nie kontaktowały się rówieśnikami, ale aby robiły to w sposób bezpieczny. Pozwoli to uniknąć zagrożenia ze strony fałszywych informacji, naciągaczy, wyłudzenia pieniędzy. Upewnij się co Twoje dziecko robi w internecie. W tym czasie łatwo jest włączyć się w grupy dyskusyjne, które mogą wywoływać negatywne emocje, obniżenie nastroju. Dzieci i młodzież w tym okresie jest bardziej narażona na uzależnienie od technologii informacyjnej (zakupy przez internet, gry, czaty, narażenie na kontakt z treściami dla dorosłych).
- Zadbaj o zdrowie psychiczne i nastrój dziecka. Później przyjdzie pora na naukę. Pamiętaj, że mózg, który znajduje się pod wpływem stresu nie działa dobrze. Dziecko potrzebuje wtedy dużo więcej czasu, aby zapamiętać dany materiał, ponieważ może mieć trudności z organizacją nauki czy utrzymaniem koncentracji.

JAK WSPIERAĆ DZIECI I MŁODZIEŻ?

- Zadbaj o siebie. Tak jak było powiedziane wcześniej, dzieci wyczuwają emocje rodziców. Jeśli Ty będziesz niespokojne, to Twoje dziecko również.
- Ustalcie nowe rytuały, harmonogramy dnia, czyli plan dnia.
Jak już wiecie z wcześniejszych slajdów → zmniejsza to poczucie zagrożenia.
- Zadbaj o poczucie kontroli u Twojego dziecka. Być może dziecko będzie się buntowało, będzie chciało spotykać się ze znajomymi „na mieście”. Poinformuj je w takim razie w spokojny sposób dlaczego tego nie powinno robić. Pozwól dziecku kontrolować pewne sytuacje, niech podejmuje decyzje związane ze sposobem spędzania wspólnego czasu, jedzenia itd. Dziecko samo może podjąć działania twórcze, wyzwolić kreatywność, a Ty mu w tym towarzyszysz.