

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

W obecnym czasie musimy przede wszystkim dbać o zdrowie swoje i swoich najbliższych. W tym tekście znajdą Państwo 6 podpowiedzi, w jaki sposób zadbać o psychicznym dobrostan dzieci. Obniżając ich stres, podnosimy odporność, również fizyczną.

Dbać o siebie

W sytuacji epidemii **lęk jest uczuciem naturalnym**, dopasowanym do sytuacji. Dotyczy to tak dorosłych, jak i dzieci. To między innymi dzięki niemu pozostajemy w domach i unikamy sytuacji, w których narażalibyśmy się na zakażenie – pomaga nam w racjonalnym działaniu. Jednak ze względu na izolację społeczną czy poważne zmiany w trybie codziennego życia **lęk może stać się nadmierny**.

Jeżeli czujecie Państwo, że Wasz lęk jest nadmierny, przed podjęciem ważnych decyzji skorzystajcie ze sprawdzonych do tej pory sposobów na radzenie sobie z nim. Przede wszystkim pamiętajcie o rozmowie z osobami, przy których czujecie się Państwo bezpiecznie. Trzymanie lęków w sobie może je wzmacniać. Kiedy lęk się obniży, łatwiej będzie ważną decyzję podjąć – wtedy jego odpowiednia dawka wspomaga racjonalne działanie zamiast je przyćmić. Bądźmy uważni na poziom własnego lęku.

Po czym możemy poznać, że nasz lęk jest nadmierny:

- potrzeba ciągłego sprawdzania informacji dot. obecnej sytuacji
- poszukiwanie kolejnych sposobów zabezpieczenia się, kiedy zastosowaliśmy się już do wytycznych
- myślenie w kategoriach czarnych scenariuszy
- poczucie, że nie rozumiemy swoich działań

Pamiętać, że dzieci mogą przeżywać inaczej

Pamiętajmy również, że dzieci mogą przeżywać tę sytuację inaczej niż ich rodzice. Chociaż ich zachowanie może być podobne do naszego, to przeżywane przez nich emocje mogą być zupełnie inne od tych przeżywanych przez Państwa. Jak z płaczem – czasem oznacza smutek, a czasem ból albo radość. **Nawet jeżeli dziecko przeżywa niezrozumiałe przez nas emocje, nie powinniśmy sugerować mu, co powinno czuć. Najlepiej pozostać wrażliwym na odrębność dzieci, nie zakładać, że czują się podobnie do nas** – ale być otwartym i gotowym na rozmowę o tym, co tak naprawdę czują. Pamiętajmy, że nie ma emocji złych i dobrych – dzieci potrzebują, abyśmy akceptowali także ich strach i złość.

Być delikatnym

Nie należy zmuszać dziecka do rozmowy o tym, jak się czuje (emocjonalnie). Dziecko nie zawsze wie, co przeżywa, a presja na mówienie może być trudna. Jeśli dziecko nie chce mówić, stawia nam opór – możemy odpuścić bądź zapytać się, czemu trudno mu o tym mówić. Oba sposoby są dobre! Jeżeli dziecko nie chce rozmawiać również o tym, co sprawia mu trudność – także odpuśćmy. W przyszłości przypominajmy, że jesteśmy gotowi na rozmowę i czekajmy na sygnał od dziecka, że tego potrzebuje.

Być ostrożnym w przewidywaniu

Należy ostrożnie podchodzić do zapewniania dziecka o rozwoju sytuacji. **Nie należy mówić dziecku, że wszystko będzie dobrze, jeżeli sami w to nie wierzymy.** Z drugiej strony nie należy „przeładowywać” dziecka informacjami i czarnymi scenariuszami. Odpowiednie będą rzetelne informacje ze źródła, któremu Państwo ufacie.

Być ostrożnym w składaniu obietnic

Należy pozostać ostrożnym w kwestii składania dzieciom obietnic. Nie należy zapewniać dzieci o zmianie nadzwyczajnego trybu życia, jeśli nie wiemy, że tak się stanie. **Dzieci są bardzo wrażliwe w obszarze obietnic, a ich niedotrzymanie może powodować złość, lęk oraz spadek zaufania.** Dotyczy to ogólnego obrazu sytuacji, ale także drobniejszych – w naszym rozumieniu – spraw: nie obiecujemy dziecku, że będzie mogło za tydzień czy dwa wyjść pograć w piłkę, jeśli sami nie wiemy, czy będzie to możliwe.

Dbać o kontakty społeczne dzieci

Należy dbać o to, aby dziecko w bezpieczny sposób mogło spędzać czas z rówieśnikami. Jeszcze przed tygodniem Państwa dzieci spędzały większość bądź znaczną część swojego czasu z kolegami – w szkole, w internacie, podczas weekendów. **Podobnie jak my potrzebujemy kontaktu z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, tak i dzieci potrzebują rozmowy z rówieśnikami.** Dla dziecka gry i zabawy ze znajomymi mogą być jednym ze sposobów na poradzenie sobie ze swoimi przeżyciami. W obecnej sytuacji najlepszym sposobem na utrzymanie przez dziecko kontaktów z tak dla nich ważnymi kolegami i koleżankami jest wykorzystanie nowych technologii: komunikatorów internetowych dostępnych przez komputer/laptop oraz smartfon. Czasem również telefon, pamiętajmy jednak, że dzieci używają już innych sposobów niż my. Co więcej, rozsądne korzystanie z mediów społecznościowych może być również sposobem na wzmocnienie dzieci: możecie Państwo pytać je o to, w jaki sposób kontaktują się ze swoimi znajomymi oraz – jeśli to możliwe – poprosić je, aby nauczyły Was i Waszą rodzinę z nich korzystać. Dzieci poczują się wtedy ważne i będą mogły wnieść swój wkład w przezwyciężenie niedogodności związanych z obecną sytuacją.

Psycholog MOS Nr 7
Tomasz Orzechowski