

## Jak wspierać dzieci w okresie pandemii

1. Obserwuj reakcje i emocje dziecka. Każdy człowiek inaczej reaguje na wydarzenia otaczającego świata. Niektóre dzieci na obecną sytuację reagują spokojem, zaciekawieniem czy nawet podekscytowaniem (spowodowanym możliwością zostania w domu zamiast pójścia do szkoły). Część dzieci odczuwa niepokój i strach. Obserwuj reakcje emocjonalne własnego dziecka i akceptuj je.
2. Rozmawiaj. Staraj się zaspokajać ciekawość dzieci informacjami, wykorzystajmy ich ciekawość do zwiększenia wiedzy dotyczącej ochrony przed wirusami. Jeśli dziecko zadaje pytania- odpowiadaj. Staraj się jednak by informacje przez Ciebie podawane nie nasilały lęku (ogranicz informacje o charakterze sensacji medialnych czy dramatycznych doniesień np. o kolejnych ofiarach śmiertelnych).
3. Racjonalnie korzystaj z mediów. Media bombardują nas negatywnymi informacjami. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko mediów (telewizji, Internetu), bo zwiększają one poczucie zagrożenia. Pamiętaj, że nie wszystko co słyszymy o wirusie jest prawdą- rozmawiając z dzieckiem opieraj się na zaufanych źródłach (Ministerstwo Zdrowia, Sanepid, WHO).
4. Nie bagatelizuj uczuć dziecka. Czasami zdarza się, że rodzice chcą pokazać dzieciom, że nie dzieje się nic złego bagatelizują ich uczucia: „nie płacz, nic się nie dzieje”, „taki duży chłopiec nie powinien płakać”. Taka reakcja na uczucia dziecka nie sprawi, że będzie ono radosne i spokojne- nadal będzie odczuwać smutek, strach, niepokój- ale będzie to przed Tobą ukrywać. Jeśli dziecko jest wystraszone, płacze, ma problem z zaśnięciem ważne jest by potwierdzić jego uczucia „widzę, że jesteś smutny/smutna może o tym porozmawiamy?”. Jeżeli dziecko nie jest gotowe na rozmowę nie wywieraj presji. Pozwól dziecku wybrać moment kiedy i o czym będzie chciało rozmawiać.
5. Proponuj dzieciom sposoby radzenia sobie z lękiem i nieprzyjemnymi uczuciami. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co można robić, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami. Opowiedz mu o tym, jak Ty radzisz sobie, gdy coś Cię niepokoi. Zapytaj dziecko, co do tej pory pomagało mu radzić sobie ze strachem w różnych sytuacjach. Wspólnie szukajcie aktywności, które pomogą opanować lęk (rysowanie, zabawa, gra planszowa, czytanie książek, obejrzenie filmu, wspólne gotowanie itp.).
6. Szukaj rozwiązań. Sytuacja zagrożenia epidemiologicznego niesie ze sobą wiele ograniczeń: konieczność zostania w domu, samodzielnej nauki, niemożność spotkania z przyjaciółmi czy wyjścia do kina. Nastolatkom, którzy dużą wagę przywiązują do swobody trudno może być to zaakceptować. Tłumacz dziecku dlaczego tak się dzieje ( z czego wynikają decyzje instytucji i rządu), wspólnie szukajcie rozwiązań i kompromisów.

7. Szukaj pomocy. Największym wsparciem dla Twojego dziecka jesteś Ty. Większość trudnych sytuacji i emocji jesteście w stanie opanować dzięki wzajemnej pomocy.

Jeżeli jednak Ty lub ktoś z Twojej rodziny czuje bardzo nasilony lęk przed chorobą lub śmiercią, doświadcza poważnych zaburzeń snu lub ataków paniki, martwi się tak bardzo, że nie jest w stanie skupić się na żadnej codziennej aktywności - skonsultuj się bezpłatnie z psychologiem.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę:

**800 100 100**- telefon dla rodziców i nauczycieli

**116 111**- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Zadbajmy o siebie, dzieci i naszych bliskich.