

Drodzy Rodzice!

Czas, w którym obecnie żyjemy nie tylko nas wszystkich ogromnie zaskoczył, ale też przysporzył nam bardzo wielu niedogodności. Są one podyktowane tym, że zarówno przeważająca liczba rodziców jak i wszyscy nauczyciele szkół polskich zostali zmuszeni poprzez tą nietypową dla nas sytuację epidemiologiczną do przeorganizowania swojej pracy zawodowej. Sytuacja ta nie jest komfortowa dla nikogo. Również staje się ona bolesna i dla naszych dzieci, które zostały pozbawione nie tylko normalnie prowadzonych lekcji, ale również nie mniej dla nich ważnych, pozytywnych kontaktów ze swoimi rówieśnikami.

Szczególnie my dorośli powinniśmy zdać sobie sprawę z faktu, że dzieci obecnie stykające się z katastroficznymi dla nas wszystkimi informacjami o koronawirusie mogą reagować na nie lękowo. Wpływ na ten lęk ma ich aktualny wiek rozwojowy, z którym to wiekiem jest skorelowana bardzo delikatna psychika dziecka.

W związku z tym staje się ogromnie ważne, aby oswoić dzieci z tą nową dla wszystkich sytuacją. Pomocna tu będzie przede wszystkim przeprowadzona z nimi rozmowa o aktualnej sytuacji w atmosferze serdeczności i wsparcia. Jest bowiem udowodnione, że im więcej człowiek zrozumie z otaczającego go świata, tym mniej zacznie się go bać.

Obecnie pragniemy Państwu udostępnić kilka wskazówek bezpośrednio związanych z profilaktyką zdrowia psychicznego.

- **Obserwacja** siebie oraz naszego dziecka nie tylko pod kątem ewentualnej infekcji, ale i reakcji emocjonalnych, które tej sytuacji towarzyszą. Nie są wskazane stałe rozmowy o epidemii i jej zagrożeniach, a jeśli dziecko o to dopytuje - to udzielić mu sensownej informacji, że nie każda choroba kończy się śmiercią i nie wszyscy na tę chorobę zachorują. Miejmy na uwadze to, że nasz lęk zgeneralizuje się i na innych domowników, a przede wszystkim na nasze dzieci. Dlatego nie jest wskazane nieustanne sprawdzanie wiadomości dotyczące epidemii w Polsce i na świecie, aby samemu nie wpaść w panikę.
- **Rozmowa** z dzieckiem powinna być szczera, opanowana i rzeczowa. Jeśli dziecko nasze stało się bardziej zamknięte - to może to być wskazówką do przeżywanego przez niego lęku. Wówczas należy z nim tym bardziej porozmawiać, przytulić i zapewnić go, że nie ma potrzeby niczego się bać, że stale jesteśmy przy nim i mu towarzyszymy.

Jeśli dziecko zada nam pytanie, „jak długo ta sytuacja będzie trwała ?”- to szczerze na nie odpowiedzieć, że nie wiemy, ale mamy nadzieję, że nie będzie się ona przeciągać w czasie, gdyż wielu naukowców na całym świecie pracuje nad tym, jak sobie z nią poradzić.

Należy też powiedzieć dzieciom, jak ludzie sobie radzą w sytuacjach strachu i obawy. Mamy tu na uwadze: czytanie pogodnych książek, oglądanie komedii, wspólne gry planszowe, słuchanie ulubionej muzyki, włączenie różnego typu zajęć kreatywnych, liczenie wdechów i wydechów, aby dzięki temu zbędne, lękowe myśli

zaczęły się wyciszać. Jeśli zaś jest to konieczne - dajmy też dziecku czas na płacz, złość czy inne trudne emocje poprzez możliwość ich wyładowania na poduszce czy kartce papieru. W takich sytuacjach bądźmy empatyczni czyli wczuwający się dogłębnie w przeżycia naszego dziecka. Zawsze też powinno ono uzyskać od nas informację, że go rozumiemy i pragniemy być blisko niego.

- **Zadbajmy jeszcze bardziej niż dotychczas o najważniejsze potrzeby naszych dzieci, do których należą:**

potrzeba bezpieczeństwa, bliskości z rodzicami. chęć stowarzyszania się z grupą rówieśniczą - teraz poprzez technologie cyfrowe. Tak jak my potrzebujemy porozmawiać ze znajomymi, tak i nasze dziecko może mieć potrzebę, aby nawiązać przyjazny kontakt z ulubioną koleżanką czy kolegą i należy mu to umożliwić.

Jeśli chodzi o potrzebę bezpieczeństwa to jest ona realizowana także o dawanie dziecku zdrowych granic. Dzieci muszą otrzymać od nas informację, że nasze zakazy czy nakazy chronią je przed zagrożeniem, że pragniemy ich dobra, bo są dla nas bardzo ważne. Dlatego dzieci nie powinny być świadkami naszych rozmów o problemach czy naszych obawach. Zakazem powinno być wychodzenie dziecka z domu, jeśli nie ma takiej konieczności. Możemy obok lekcji zasugerować mu drobne aktywności na rzecz rodziny i je za to chwalić. Ten trudny dla nas czas jest też czasem na pogłębienie się więzi rodzinnych. Dzieci nas bacznie obserwują i to co robimy ma dla nich znaczenie.

- **Wcielajmy w nasze życie rodzinne zdrowe nawyki:** pokażmy i przećwiczmy właściwe mycie rąk, jak zasłaniać usta w czasie kaszlu, jak dbać o zdrowe jedzenie (np. nadmiar cukru obniża odporność) i codzienny wypoczynek pomiędzy odrabianymi lekcjami, czy też ten nocny.
- **Zadbajmy też o innych** - czyli możemy w tej sytuacji razem z dzieckiem wesprzeć słabszych (np. wejście na fanpage POMAGAMY SOBIE).

Buduje to empatię, daje osobistą radość, że komuś w czymś się pomogło, niweluje niekoniecznie pozytywną cechę własnego egotyzmu poprzez otwarcie się na potrzeby innych. Możemy pomóc innym podając im numer do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, a jeśli jest przemoc domowa to numer na policję. W przypadku podejrzenia choroby - numer do przychodni czy szpitala zakaźnego. To też jest konkretna pomoc - szczególnie dla osób starszych i mniej zaradnych.

Kiedy należałoby się zaniepokoić o dziecko?

- gdy obserwujemy, że dziecko często przeżywa niepokój
- zaczęło bać się rzeczy, które dotychczas nie były dla niego niepokojące
- skarży się na ból głowy, zawroty głowy, na dolegliwości żołądkowe, czasami przechodzące w wymioty
- jest apatyczne i osowiałe
- ma problemy z koncentracją uwagi i z pamięcią
- nie może zasnąć, a ze snu budzą go jakieś koszmary
- łatwo przechodzi w skrajne emocje - od śmiechu do płaczu
- nie ma apetytu lub ma wzmożony apetyt i bardzo łatwo się męczy.

W takich wypadkach należałoby prosić o pomoc psychologa we współpracy z lekarzem pediatrą.

Wskazówki do tego, jak wykorzystać na terenie domu ten nietypowy dla nas czas?

Szkoła opiera się na zrutowanym porządku - co też dawało dziecku poczucie bezpieczeństwa. Dlatego teraz, pomimo zdalnego nauczania należy ten porządek utrzymać. Powinien on opierać się o szkolny tryb dnia, do którego należy:

- wstawanie o tej samej porze;
- zachowanie porannej rutyny - higiena osobista, ubranie się, zjedzenie śniadania;
- przed rozpoczęciem nauki można wyjść do ogródka, aby zaczerpnąć w płuca tlenu, będzie to też imitacją naszego wyjścia do szkoły;
- o określonej porze zacząć pracę zadaną przez nauczycieli;
- praca ta powinna być w stałym do tego przeznaczonym miejscu, bardzo czystym i uporządkowanym;
- zadania do odrobienia przeplatać - łatwiejsze z trudniejszym;
- w czasie nauki robić krótkie przerwy na napicie się czegoś, na zjedzenie owocu, na rozciąganie swojego ciała, ale nie na przeglądanie youtube, czy innych portali społecznościowych – poza tym to też okazja do ćwiczenia samodyscypliny i powiązanej z nią silnej woli;
- uświadomić dziecku, że rodzice pomimo tego, że fizycznie są w domu - to też wykonują swoją pracę i nie mogą być na każde zawołanie dziecka;
- ustalić z dzieckiem czas po południu, kiedy będziemy mu mogli poświęcić więcej uwagi;
- ustalamy też limit grania na komputerze po skończonej pracy dziecka;
- sprawdzamy prace dziecka i chwylimy jego samodzielność, nawet wtedy, gdyby popełnił jakieś błędy, które trzeba będzie poprawić;
- włączamy dziecko w drobne prace na rzecz rodziny, aby dzięki temu nie koncentrowało się tylko na sobie, ale uczyło się, że i od niego zależy jakieś wspólne dobro.

Na zakończenie tego krótkiego poradnika pragniemy zwrócić Państwa uwagę na to, że może przyjść taki moment, w którym zabraknie argumentów wychowawczych. Dzieci mogą okazywać nam swój bunt, rozgoryczenie, które często powiązane są z lękiem i z idącą z nim w parze frustracją. Pojawia się ona wówczas, gdy nie dzieje się tak, jak to sobie wymyśliliśmy. Jednak pomimo tego musimy zatrzymać się nad dzieckiem i dokonać refleksji wychowawczej.

Może w naszym postępowaniu z dzieckiem jest za wiele „marchewki” bądź odwrotnie „kijka”. W wychowaniu, tak jak obserwuje się to w całym świecie ożywionym, jest konieczna homeostaza, czyli stała dążność do równowagi.

Opracowanie:

- Dorota Smolińska - dyrektor Szkoły Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Starych Babicach
- Barbara Dębska-Governatori - psycholog szkolny