

Być rodzicem w czasach Covid-19

Koronawirus jest zagrożeniem dla całej ludzkości, wywołuje niepewność i strach wśród nas, dorosłych. Należy się więc zastanowić jak obecna sytuacja wpływa na tych mniej świadomych tego co się dzieje – nasze dzieci. Jak rozmawiać z dzieckiem na temat koronawirusa? Jak wytłumaczyć mu konieczność dystansu społecznego i unikania kontaktu z innymi? Jak zapewnić pociechom rozrywkę i poczucie bezpieczeństwa pomimo grasującego wirusa? Odpowiedzi na te pytania znajdziecie w poniższym artykule.

Jak pomóc dziecku zrozumieć obecną sytuację?

Sposób rozmowy na temat koronawirusa powinien być dopasowany do wieku dziecka. Nie udawaj, że nic się nie dzieje, nawet jeśli dziecko nie jest w pełni świadome sytuacji to widzi ono Twoje podenerwowanie. Jedno jest pewne – o wiele bezpieczniej jest podać dziecku niezbędne informacje w bezpieczny i przejrzysty dla niego sposób, niż pozwolić by samodzielnie wysnuwało wnioski w oparciu o wiadomości zaczerpnięte z internetu bądź telewizji. Porozmawiaj z dzieckiem na temat zmian, które muszą być wprowadzone w jego codziennym stylu życia, czemu przez najbliższe dni nie pójdzie do szkoły czy przedszkola, czemu nie może spotkać dziadków i kolegów. Wyjaśnij mu, co to jest za wirus, jak można się nim zarazić oraz jak można się przed nim chronić. Zapewnij go, że to sytuacja przejściowa, z którą sobie poradzimy, jeśli będziemy przestrzegać zasad higieny i unikania kontaktu z innymi osobami. Powiedz dziecku, że zawsze może Cię o wszystko zapytać i powiedzieć o ewentualnych niepokojących objawach. Pamiętaj, że dzieci inaczej patrzą na pewne sprawy. Ważne, by dużo z dzieckiem rozmawiać i by samemu zachować spokój. Pamiętaj, że kluczowe dla rozwoju dziecka jest poczucie bezpieczeństwa. Daj mu poczuć, że nie ma niczego złego w tym, jeśli czuje się zdenerwowane. Pokaż dziecku jak radzić sobie z emocjami, staraj się być dla dziecka wsparciem i wzorem do naśladowania w tych trudnych chwilach.

Jak uchronić dziecko przed stagnacją?

Dzieci potrzebują rutyny. Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby zapewnić przetrwanie sobie i dziecku w czasie pandemii. Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu internetowego bądź telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas na prace domowe i szkolne. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić. Starsze dzieci można zaangażować w przygotowanie planu dnia, pokazując, że nawet w nowych, pełnych ograniczeń warunkach mogą decydować o tym co chcą robić. Dajemy im

wtedy możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków szkolnych i domowych, a następnie przeznaczyć czas na zabawę. Im bardziej stały będzie ten plan tym łatwiej będzie się dziecku do niego przyzwyczaić, co później ułatwi powrót do przedszkolnej/szkolnej rutyny. Dowiedz się również, czy są jakieś zajęcia online lub wykłady, czy nauczyciele coś zadali, czy jest lista lektur do przeczytania. Jeśli masz możliwość, porozmawiaj przez telefon lub Internet z nauczycielami o zadaniach w klasie i czynnościach, które dzieci mogą wykonywać w domu, aby uczyły się zgodnie z programem.

Jak przygotować dziecko na powrót do szkoły lub przedszkola?

Przede wszystkim zadbaj by dziecko nie zaniedbywało bieżących obowiązków szkolnych, a co za tym idzie nie narobiło sobie zaległości. Twoim celem powinno być dopilnowanie by czas, kiedy placówki edukacyjne są zamknięte nie był czasem straconym, a wręcz przeciwnie – spraw, żeby by to czas ciekawy i wspierający rozwój dziecka. Naucz dziecko zasad, które zapewnią mu bezpieczeństwo po powrocie do szkoły czy przedszkola. Zapoznaj dziecko z zasadami higieny. Zwracaj mu uwagę, kiedy dotyka rzeczy, które dotykają inni ludzie (klamek, przycisku od domofonu, słupków, latarni itp.). Naucz je prawidłowo myć ręce. Wyrobinie takich nawyków na wczesnym etapie pandemii pomoże dziecku się do nich przyzwyczaić i uznać je za normę, co sprawi, że będzie mu łatwiej o nich pamiętać po powrocie do szkoły/przedszkola. Zakup również maseczkę higieniczną dla dziecka. Pokaż dziecku jak poprawnie zakładać i zdejmować maseczkę. Dobierz taką, która będzie mu się podobać, zabawną lub kolorową. Postaraj się zadbać o to, by dziecko czuło, że go słuchasz i liczysz się z jego opinią – to pozwoli ci łatwiej identyfikować jego zachowania, obawy i niepewności w pierwszych dniach po powrocie do szkoły.