

Publiczna Szkoła Podstawowa w Laskach

Spotkanie z Rodzicami w dniu 24 listopada 2020 r.

## **Sześć sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci podczas sytuacji trudnych - epidemii koronawirusa**

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Chociaż każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych.

### **1. Bądź spokojny**

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Należy przekazać dziecku informacje dotyczące koronawirusa. Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży.

Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

### **2. Trzymaj się rutyny**

Dzieci potrzebują rutyny. Należy opracować plan dnia, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu zdalnego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na naukę. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą mieć czas wolny. Dzieci w wieku 10-15 lat należy zaangażować w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im 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.

### **3. Pozwól dziecku odczuwać emocje**

Epidemia wirusa zmieniła życie dzieci. Ich dotychczasowa aktywność społeczna jest inna. Dzieci mogą bardzo mocno przeżywać obecną sytuację. Należy wspierać dzieci i okazać zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które oplakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

### **4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci**

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku fakty, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami. Informacje o koronawirusie powinny pochodzić ze źródeł wiarygodnych np. stron instytucji państwowych.

## **5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu**

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia.

## **6. Kontroluj swoje zachowanie**

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszemu.

Opracował:

Jakub Jasek

*Źródło: UNICEF*

**Poniżej znajdują się linki oraz numery infolinii do miejsc w których można znaleźć pomoc psychologiczną:**

<https://www.psychologowie-dla-spolescenstwa.pl/>

<http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>

<https://www.adra.pl/rozwoj-osobisty/>

**Infolinia wsparcia psychicznego w ramach Telefonicznej Informacji Pacjenta NFZ:**

- **Tel.: 800 190 590**

**Telefon zaufania dla osób w kryzysie psychicznym prowadzony w ramach Narodowego Programu Zdrowia przez Fundację ITAKA:**

- **Tel.: 800 702 222**
- <https://liniawsparcia.pl/centrum-wsparcia/>

**Infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli prowadzona w ramach Narodowego Programu Zdrowia przez Fundację ITAKA:**

- **Tel.: 800 080 222**
- <http://www.liniadzieciom.pl/>

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę:**

- **Tel. 116 111**
- <https://116111.pl/>

**Telefon dla rodziców i profesjonalistów w sprawie bezpieczeństwa dzieci prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę:**

- **Tel.: 800 100 100**
- <https://800100100.pl/>

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:**

- **Tel.: 800 121 212**
- <https://brpd.gov.pl/2019/03/11/telefon-zaufania-z-informacja-o-edukacji-szkolnej/>