JAK WSPIERAĆ DZIECI W RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED KORONAWIRUSEM?

Spokojny rodzic = spokojne dziecko

Dziecko potrzebuje oparcia w spokojnych rodzicach. Na poziomie emocjonalnym dzieci "magicznie" wyczuwają napięcie u swoich opiekunów. To Ty jako rodzic jesteś dla dziecka pierwszym źródłem wiedzy o świecie - "mama/tata się boi, czyli jest powód, bym się bał". Równocześnie masz prawo do strachu! Jeśli czujesz jednak, że przejmuje on nad Tobą kontrolę, poszukaj wsparcia - wśród rodziny, przyjaciół, specjalistów. Znajdź chwilę, by zrobić coś, co zazwyczaj reguluje Twoje emocje: muzyka, ćwiczenia, kąpiel? Zadbaj o siebie.

Porozmawiaj z dzieckiem otwarcie o bieżącej sytuacji w kraju, nawet jeśli o to nie pyta. Być może trudno mu wyrazić swoje niepokoje lub sformułować pytania. Nie udawaj, że nic się nie dzieje. Dzieci widzą i czują. Mów prosto i spokojnie. Małym dzieciom wystarczy komunikat: "ostatnio dużo ludzi choruje i mama z tatą trochę się tym martwią. Jesteśmy dorośli, wiemy, jak zadbać o ciebie i o siebie. Panujemy nad sytuacją."

Kontroluj, w jaki sposób rozmawiasz przy dziecku o sytuacji z innymi dorosłymi. Pewnie miałaś już okazję przekonać się, że dzieci słuchają nawet wtedy, gdy wydają się być zatopione w zabawie. Dziecko może błędnie zrozumieć to, co usłyszy i się tego przestraszyć.

Zadbaj o stałe punkty dnia (posiłek, czas na gry planszowe, wspólne tańce). Dadzą one dziecku poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa. Konsekwencja zamknięcia placówek to również radykalna zmiana w rytmie dnia dziecka i całej rodziny. Spróbuj zachować wszystkie możliwe w tej sytuacji rytuały, które do tej pory towarzyszyły Waszej codzienności.

Uśmiechajcie się, śpiewajcie, oglądajcie bajki,gotujcie wspólnie, przytulajcie się - bądźcie razem!