

Garść porad dla opiekunów dzieci. Co możemy zrobić?

1. Najważniejsze, to przyznać, że dla dzieci samopoczucie ich opiekunów jest priorytetowym wyznacznikiem bezpieczeństwa. Im bardziej zaniepokojony, zalękniony lub rozgniewany rodzic, tym mniej pewne siebie dziecko.
2. Pamiętajmy, że lęk u dziecka może objawiać się w sposób nietypowy – bojące się dziecko nie zawsze będzie chowało się i płakało. Może też być bardziej pobudzone niż zwykle, zaczepne. Ale też zdarzy się, że dziecko zareaguje nad wyraz spokojnie, jakby obojętnie, co w rzeczywistości może oznaczać apatię, obniżony nastrój. Dlatego jest bardzo ważne, aby opiekun, mimo wielu spraw, którymi musi się zajmować, znalazł czas na baczniejszą obserwację. Zwłaszcza przy zabawie spontanicznej często dziecko ujawni to, czego nie potrafi nam powiedzieć lub skrywa.
3. Dzieci mogą po prostu nie rozumieć, co dzieje się w związku z pandemią. Nawet jeśli same nie pytają dlaczego tak wiele wokół się zmieniło, wytłumacz dlaczego nie mogą wyjść na zewnątrz lub bawić się z innymi dziećmi, spotykać z rodziną. Pomóż dzieciom w sposób adekwatny do ich wieku. Zadbaj, by wyjaśnienia były proste. Możesz skorzystać z udostępnianych w mediach materiałów, ale zachęcam do kreatywności. Każdy sam zna swoją pociechę i wie jakie tłumaczenie najlepiej się sprawdzi. Nadrzędną zasadą jest informowanie bez straszenia!
4. Naucz dziecko zasad bezpieczeństwa – zachowania dystansu, higieny. Oczywiście z wyjaśnieniem, dlaczego jest to konieczne. Zachęć, aby zgłaszało to co je niepokoi, martwi albo po prostu zastanawia.
5. Konieczne wydaje się zwrócenie jeszcze większej, niż na co dzień uwagi na dostęp do oglądanych przez dziecko programów. Szczególnie ci opiekunowie, którzy z dumą opowiadają o tym, że umiejętności ich pociech w obsłudze sprzętu czasem ich zadziwiają, mają przed sobą ważne zadanie do wykonania. Wiele komunikatów, docierających do dziecka w sposób niekontrolowany może je zaniepokoić, a nawet przerazić.
6. Warto jak najszybciej odbudować zaburzoną codzienną rutynę. Dzieci nie wychodzą do szkoły, przedszkola, ale możemy zaplanować najbliższe dni tak, aby znalazły się tam stałe punkty dnia np. nauka własna lub na platformach edukacyjnych, wspólne spędzanie czasu nie tylko przy zabawie, ale też codziennych czynnościach.
7. Pomóżcie dziecku utrzymać kontakt z kolegami i przyjaciółmi za pomocą dostępnych komunikatorów. Drodzy rodzice, poza wykorzystaniem sprzętów elektronicznych, może powrócicie do własnych wspomnień (trochę starsi rodzice), może przypomnicie sobie lektury np. „Anię z Zielonego Wzgórza” i koleżeńskie „sygnały świetlne”.
8. W ostatnim punkcie, chciałabym powrócić do pierwszego. Jeśli chcesz dobrze zadbać o innych, zadbaj najpierw o siebie. To nie jest czas na Spa, ale w kwarantannie, jeśli tylko sobie na to pozwolisz, możesz zwolnić zwykle pędzący tryb życia, zamyślić się, przyjrzeć różnym sprawom z dystansu albo innej perspektywy.
I... oddychaj. Spokojnie, powoli wciągnij powietrze nosem, zatrzymaj na chwilę, pocuj jak dociera prawie do brzucha i bardzo wolno wypuść.
Troszkę lepiej? – Dobrze. – Nie? – Powtórz trzy razy:)

Polecam także dla dzieci (i nie tylko) książeczki z ćwiczeniami z serii napisanej przez Claudię Cross-Müller „Głowa do góry” i „Odwagi”.

Marta Dmitruk-Wiaderna