

PORADNIK DLA RODZICÓW

1. JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI



01 DLACZEGO WARTO ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

Dzieci to mali obywatele, którzy nie wszystko rozumieją, ale widzą i odczuwają zmiany, jakie ostatnio nastąpiły w ich codzienności.

Ich schematyczna codzienność z dnia na dzień uległa istotnym zmianom. Przede wszystkim nie muszą chodzić do przedszkola, czy szkoły na zajęcia. Nie ma lekcji w szkole, a kontakt z rówieśnikami jest znacznie ograniczony. Wielu rodziców pozostaje w domu, podczas gdy wcześniej codziennie wychodzili do pracy. Istotną zmianą jest również, być może, sposób porozumiewania się rodziców.

Widzą, że rodzice zdecydowanie częściej myją ręce, a do sklepu udają się w ochronnych, lateksowych rękawiczkach na dłoniach. Rozmowy mamy i taty dotyczą stale przybywającej liczby osób zakażonych na koronawirusa, a w telewizji oglądają przede wszystkim kanały z najświeższymi informacjami.

Dzieci odczuwają lęk, strach i niepewność tak samo jak My i potrzebują wiedzy aby sobie z tymi uczuciami poradzić. Ważne, aby tego lęku nie przekazać dzieciom, które widzą w rodzicach autorytet, a w ich ramionach bezpieczną przystań.

Rozmowa na temat koronawirusa to ważna lekcja, która przygotowuje pociechę także na inne trudne sytuacje, które będą miały miejsce w ich późniejszym życiu.

02 JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

ROZMAWIAJ SZCZERZE - PODAWAJ PRAWDZIWE INFORMACJE

Panikę powoduje brak wiedzy, a nie rozmowy. Nie wahaj się mówić mu o faktach. Jeżeli nie uzyska rzetelnych informacji od Ciebie, to będzie ich szukać w internecie, telewizji i pytać znajomych. Nie podawaj mu informacji, których nie jesteś pewien. Kiedy nie znasz odpowiedzi na jego pytanie, odpowiedz „Nie wiem.” – szczerowość buduje zaufanie. Jednak nie pozostawiaj jego i siebie bez odpowiedzi i aby uniknąć fakenewsów, czerp wiedzę o wirusie z oficjalnych stron rządowych. Im więcej wiesz, tym mniej się boisz! Zadbaj tylko o to, aby Twoje źródła były rzetelne.

Dostosuj treść i język do wieku swojego dziecka, tak aby mógł wszystko zrozumieć.

SŁUCHAJ UWAŻNIE

Dla każdego młodego człowieka ta nowa, trudna sytuacja, wiąże się ze strachem i poczuciem zagrożenia. Nie bagatelizuj tych emocji, daj dziecku pewność, że w każdej chwili może do Ciebie podejść i opowiedzieć o swoim nawet najbardziej trywialnym lęku. Dzięki temu będziesz trzymać rękę na pulsie i na bieżąco będziesz mógł je uspokajać i rozwiewać niepewności.

03 JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

USPOKAJAJ

Wytłumacz dziecku, że nie jest to sytuacja bez wyjścia, a przede wszystkim, że ma charakter przejściowy – zagrożenie minie i znów wrócić do codzienności. Nie zapomnij, aby przypominać mu o profilaktyce. Mycie rąk, higiena, dbanie o odporność (również poprzez odpowiednią dietę), wysypianie się i nie wychodzenie z domu – to kwestie, które w znaczący sposób utrudniają rozprzestrzenianie się wirusa. Przypomnij o tym dziecku – wiedząc, że ma wpływ na sytuację, będzie spokojniejsze! Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co robisz, żeby czarne myśli nie zapanowały nad Tobą (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Spytaj, co jemu pomaga? Zastanówcie się, co możecie robić wspólnie, aby skupić swoje myśli na czymś innym i zachować dobry nastrój.

Pamiętaj, dziecko słyszy i widzi więcej niż czasem nam się wydaje. Stale włączony kanał informacyjny nie pomaga ani jemu ani Tobie. Wiemy, że to trudne, ale warto zadbać o osobną przestrzeń do niektórych rozmów między dorosłymi - dzieci przejmują nasz lęk.

BĄDŹ BLISKO DZIECKA, A NA PEWNO WSPÓLNIE PRZEJDZIECIE PRZEZ TEN TRUDNY OKRES BEZ WIĘKSZYCH PROBLEMÓW I KOMPLIKACJI.

04 JAK RADZIĆ SOBIE ZE SWOIMI EMOCJAMI

“*Dzieci nigdy nie słuchają starszych,
ale zawsze ich naśladują.*”

James Baldwin

Obawy i lęki towarzyszą nam wszystkim, nie tylko dzieciom. Co zrobić, żeby nieco ograniczyć stres?

- Stosuj się do zaleceń - pozwoli to zredukować stres i wpłynie na poczucie sprawczości.
- Uznaj stan faktyczny i działaj - zaakceptuj sytuację i czyń to na co masz wpływ i na tym skupiaj swoją uwagę.
- Ogranicz ciągły dostęp do informacji - wystarczy 30 min dziennie na zapoznanie się z najnowszymi faktami. Im większa inwestycja emocjonalna w daną sytuację, tym większe emocje z nią związane - w tym przypadku lęk, niepokój, panika.
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł - dzięki temu unikniesz niepotrzebnego niepokoju związanego z napływem wielu sprzecznych informacji, które trzeba będzie zweryfikować.

05 JAK RADZIĆ SOBIE ZE SWOIMI EMOCJAMI

- **Zatrzymaj niepotrzebny ciąg myślowy i zamartwianie się** - powiedz sobie stop, postaw kropkę i przekieruj swoje myśli na inny tor. Pomoże Ci w tym kolejny punkt.
- **Podejmij świadomy wysiłek** - zdecyduj się na aktywność, która sprawi Ci przyjemność i pozwoli myśleć o wykonywanych działaniach oraz związanych z nimi pozytywnych odczuciach. Pomoże to kontrolować powracające myśli o toczącej się trudnej sytuacji i zredukować stres.
- **Zamiast negacjami posługuj się twierdzeniami** - zamiast używać twierdzenia “Nie martw się” powiedz sobie “Zachowaj spokój” lub “Zachowaj umiar w ciągłym rozmyślaniu / rozmawianiu o tej sytuacji”.
- **Unikaj osób, które mogą Cię zarazić** - nie tylko koronawirusem ale także stresem czy paniką. Dotyczy to również lokalizacji gdzie występuje masowa panika. W takich miejscach łatwo popaść w podobny nastrój i stracić racjonalne myślenie.
- **Nadmierne środki bezpieczeństwa nie są wskazane** - nieustanne dezynfekowanie całego domu i ciągłe mierzenie temperatury zamiast pomagać szkodzi naszemu zdrowiu psychicznemu, które jak już wcześniej wspomniałam ma wpływ na odporność naszego organizmu.

06

SIEMACHA SPOT MILLENIUM HALL RZESZÓW - ONLINE

KONTAKT

SIEMACHA NA FACEBOOKU



PAN SEBEK

S.BRZYSKI@SIEMACHA.ORG.PL



TEL 603 805 544



PANI SYLWIA

S.TUREK@SIEMACHA.ORG.PL



PANI ANGELIKA

A.ZIOMEK@SIEMACHA.ORG.PL



PANI AGA

A.SMOLUCHA@SIEMACHA.ORG.PL



PAN GRZESIEK

G.MAZUR@SIEMACHA.ORG.PL