**Jak wspierać dzieci podczas epidemii ?**

**Kilka wskazówek dla dorosłych**

Stan epidemii wywołuje w nas uczucie lęku, stresu, niepewności, które szczególnie silnie odczuwają dzieci.

Każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, jednak w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń, izolacji od przyjaciół, dzieci potrzebują wsparcia i miłości najbliższych bardziej niż kiedykolwiek. Jak wobec powyższego wspierać dzieci w tym trudnym czasie?

1. Spokojna rozmowa

* Potrzebne jest przeprowadzenie spokojnej rozmowy z dziećmi na temat wirusa.
* Ważne: powiedzmy dzieciom o istniejącej możliwości pojawienia się u kogoś z rodziny objawów, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy.
* Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, kiedy nie czują się dobrze lub boją się wirusa.
* Zapewnijmy swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć.
* Przypominajmy 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. Rutyna

* Dzieci potrzebują rutyny. Dlatego dorośli muszą bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia.
* Potrzebne będzie zarezerwowanie czasu zarówno na naukę, jak i zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czasu „wolnego od technologii” i czasu na prace domowe.

Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie **przewidywalnego rytmu dnia** i świadomości, **kiedy powinny się uczyć** lub pracować w domu, a **kiedy mogą się bawić.**

* Dobrze jest dzieci w wieku 10-11 lat lub starsze zaangażować w przygotowanie planu dnia. Dajemy im wówczas możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu.
* Młodszym dzieciom **najlepiej zaplanować dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków** (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę.
* Rodzice, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia powinni porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.

3. Zgoda na odczuwanie emocji

* Zamknięcie placówek edukacyjnych to także czas odwołania dodatkowych wydarzeń, koncertów, meczy i zajęć, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. Dlatego **warto niekiedy po prostu pozwolić dzieciom na smutek**:
* *My, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy.* ***Wspieraj i okaż zrozumienie*** *dla ich smutku i złości z powodu strat, które odczuwają.*
* *Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.* (cyt.: dr Lisa Damour*)*

4. Sprawdzenie źródeł informacji

* W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. **Sprawdźmy, co usłyszało nasze dziecko lub co uważa za prawdę.**
* *Nie wystarczy podać dziecku faktów, 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* (cyt.: dr Lisa Damour).
* *Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.* (cyt.: dr Lisa Damour)

**UWAGA!** Zbyt duża ilość informacji – zwłaszcza bezpośrednio przed snem – może powodować nerwowość, a nawet trudności ze snem. Nie śledźmy nieustannie wszystkich informacji – dzieci chłoną je razem z nami, podobnie jak nasz lęk. Poprzestańmy na tym, co konieczne.

5. Wspólne spędzanie czasu

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest **równowaga między rozmową** o naszych odczuciach, **a rozrywką**, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni można 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****.* *Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia* (cyt.: dr Lisa Damour).

6. Samokontrola

* Także dorośli są zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Ważne jednak, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy.
* Jest to niekiedy równoznaczne z powstrzymywaniem własnych emocji, co bywa bardzo trudne. Jednak ostatecznie jedynie rodzice są w stanie zapewnić swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

OPRACOWANO NA PODSTAWIE:

* **„6 sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa”** – *UNICEF: rozmowa z dr Lisą Damour, doświadczoną psycholog dla młodzieży, felietonistką „New York Times” i matką dwóch córek, o tym jak stworzyć poczucie normalności w domu w czasach epidemii COVID-19;*
* Źródło:

<https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa> [Dostęp: 24.03.2020]