

Jak wzmocnić poczucie
bezpieczeństwa dziecka w
trakcie zamknięcia
przedszkola/szkoły.

- 1) Zadbaj o siebie
- 2) Stwórz nowe rytuały dla swojej rodziny
- 3) Monitoruj korzystanie przez dziecko z mediów
- 4) Rozmawiaj z dzieckiem
- 5) Najpierw zdrowie psychiczne, potem edukacja
- 6) Twórz przestrzeń na emocje
- 7) Zadbaj o poczucie kontroli u dziecka
- 8) Wykorzystaj czas na wzmacnianie więzi

Zadbaj o siebie

Przede wszystkim – zadbaj o siebie; dzieci wyczuwają emocje dorosłych, jeśli ty będziesz cały czas w niepokoju, twoje dziecko też będzie.

Stwórz nowe rytuały dla swojej rodziny

Stwórz nowe rytuały dla waszej rodziny. Ustalcie jak będą wyglądały wasze dni do czasu otwarcia przedszkola/szkoły – co będziecie robić o różnych porach dnia, kiedy jeść posiłki, o której godzinie iść spać. Może każdy dzień może mieć jakiś temat lub cel?

Monitoruj korzystanie przez swoje dziecko z informacji w mediach

Monitoruj korzystanie przez twoje dziecko z informacji w mediach. Nieustanny kontakt z informacjami o zagrożeniu podawanymi w mediach może wywoływać stres, lęk lub agresję. Aby zminimalizować negatywne efekty emocjonalne.

Rozmawiaj z dzieckiem

Prowadząc rozmowy z dzieckiem korzystaj ze wskazówek specjalistów (np. Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży – tłumaczenie zaleceń znajdziesz w komentarzu) oraz dostępnych materiałów dla dzieci, informujących o koronawirusie

Najpierw zdrowie psychiczne potem edukacja

Reaguj z rozsądkiem na presję realizowania programu edukacyjnego w trakcie zamknięcia szkół; korzystaj z materiałów przygotowanych przez kadre pedagogiczną, ale zapewnij, by nauka wypełniała tylko fragment dnia twojego dziecka; materiał edukacyjny można później nadrobić, a stres, presja i niezaopiekowane emocje pozostaną na dużo dłużej i mogą wpłynąć na zdrowie psychiczne twojego dziecka.

Twórz przestrzeń na emocje

Rób miejsce na bieżące twórcze wyrażanie emocji przez dziecko: stwórzcie razem rysunek o ważnych teraz dla was sprawach, pokolorujcie razem mandalę, zaprojektujcie komiks o waszym życiu w obecnych dniach, napiszcie opowiadanie.

Zadbaj o poczucie kontroli dziecka

Istotnym źródłem stresu w przypadku nagłych zdarzeń jest brak poczucia kontroli. Pomóż dziecku odczuwać, że ma kontrolę na czterech istotnych wymiarach:

- ✓ Kontrola informacyjna: informuj dziecko w rzeczowy, prosty i przyjazny sposób o tym co się dzieje, dlaczego nie może być w szkole, iść na plac zabaw, w jaki sposób chronić się przed wirusem, co może się dalej wydarzyć itd.

- ✓ Kontrola poznawcza: używaj słów które deeskalują napięcie, zamiast je eskalować:
 - używaj słów adekwatnych, ale nie kojarzących się katastroficznie, np. „wirus” zamiast „zaraza”, „przenoszenie się wirusa” zamiast „pandemia”,
 - podkreślaj, że odizolowanie się od innych jest podyktowane przede wszystkim troską o innych ludzi, dla których choroba mogła by nieść poważne skutki, a nie tym, że inni ludzie stwarzają zagrożenie,
 - mów „ważne jest, abyśmy teraz...” zamiast „musimy... zanim będzie za późno”;
 - mów z szacunkiem o innych osobach i o tym jak radzą sobie z obecną sytuacją, wyrażaj troskę o osoby potencjalnie dotknięte wirusem – na przykład mów „osoby w trakcie badań na obecność wirusa” zamiast „podejrzany o zarażenie wirusem” (podejrzany można być o przestępstwo, a bycie zarażonym to nie przestępstwo);

✓ Kontrola decyzyjna: dawaj dziecku dużo możliwości wyboru, pozwól mu brać udział w decyzjach, np. jak spędzać czas w domu;

✓ Kontrola behawioralna: pozwól dziecku podjąć jakieś działania – może na przykład narysować „laurkę” dla lekarek/-rzy lub pielęgniarek/-rzy opiekujących się chorymi i umieścić ją w Internecie, wymyślić nową zabawę domową, którą podzieli się z klasą e-mailem.

Wykorzystaj czas na wzmacnianie więzi

Wykorzystaj ten czas na
wzmacnianie więzi w waszej
rodzinie. Korzystaj z
ciekawych pomysłów, które
pojawiają się w Internecie

Dziękuję za uwagę !
Anna Bieńko