

Tytuł: Jak dbać o dzieci w czasie szkoły online?

Szanowni Państwo,

przejście szkoły w tryb online to nietypowa sytuacja dla Państwa i dzieci. Zachowanie spokoju będzie miało duży wpływ na odporność zarówno psychiczną jak i fizyczną. Niektóre dzieci w obecnej sytuacji czują podekscytowanie, inne są zaintrygowane, a nawet zadowolone, że nie trzeba chodzić do szkoły. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem obserwują to, co się dzieje. Wszystkie, nawet te szczęśliwe, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne uczucia. Boją się... Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga zaopiekowania przez nas dorosłych!

Udostępniamy kilka ogólnych wskazówek dotyczących zachowania dorosłych wobec ich dzieci.

1. OBSERWUJMY - siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego jak emocjonalnie radzimy sobie z otaczającą rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? Czy sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuacja go nie przeciąża? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzamy wiadomości? Czy może unikamy tematu i nie chcemy o tym rozmawiać? Jak nasza postawa działa na syna czy córkę?

2. BĄDŹMY GOTOWI DO ROZMOWY - przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się z naszym dzieckiem podzielić. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie - dzieci lubią upewniać się, że nie ściemniamy i wiemy, co mówimy. Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkim nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Fajnie, jeśli jest to bliska dla naszego dziecka osoba, do której ma zaufanie, którą lubi.

3. MÓWMY SZCZERZE NIE WIEM - ile to będzie trwało?, czy wszyscy zachorujemy? Kto pierwszy umrze z naszej rodziny? Takie pytania mogą szokować, złościć. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi (nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja). I o tej swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Ta szczerłość buduje zaufanie!

4. ROZMAWIAJMY, JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM - to bardzo ważna wiedza! Pytajmy, co im pomaga? - dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć super pomysłami, z których i my możemy korzystać. Zastanówmy się, co możemy wspólnie robić, aby zachować dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod - sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że ten smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje ale znamy sposoby, aby z nimi sobie radzić! Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.

5. WSKAZUJMY NA CZASOWOŚĆ PEWNYCH OGRANICZEŃ CZY ROZWIĄZAŃ - szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

6. BĄDŹMY ODPOWIEDZIALNI - ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową, sąsiedzką....Nasze zachowania przecież przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Rozmawiajmy o tym z naszymi dziećmi!

7. NIE OSZUKUJMY - starajmy się być spokojni - nie panikujmy. Jednak kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało? Nie odpowiadajmy NIC! Takie ucinanie rozmowy, tworzenie tajemnic, jest pożywką do karmienia lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, wyjaśnijmy dziecku, (czasem wystarczy ogólnie: np....ta stała obecność informacji o wirusie mnie złości, martwi czy niepokoi.)

8. ZADBAJMY O POTRZEBY DZIECI - tak jak my potrzebujemy porozmawiać z bliskimi, koleżanką czy kolegą, nasze dzieci również tego kontaktu potrzebują! Zadbajmy o to! Rówieśnicy są strasznie ważni! Pamiętajmy o nowych technologiach - to dobry moment, żeby z nich również korzystać.

9. UCZMY SIĘ RAZEM ZDROWYCH NAWYKÓW i bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy i przećwiczmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek,

odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiamy o tym co trudne, o potknięciach i zagrożeniach i co z nimi robić.

10. ZADBAJMY O INNYCH - a może w tej trudnej sytuacji spróbujemy zająć się czymś użytecznym? Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy.

UNIKAJMY:

Słuchania własnych lęków! To nie są najlepsi doradcy! Utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki. Dzieci są odrębnymi istotami! Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji. To wprowadzie dla nas ważna wiedza, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna. Mówienia: Wszystko będzie OK., jeśli sami w to nie wierzymy! Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji. Składania obietnic, których nie można dotrzymać.

KIEDY NIEPOKOIĆ SIĘ O DZIECKO?

Kiedy nasze dziecko: często przeżywa uczucie lęku, boi się rzeczy, które do tej pory nie budziły niepokoju, skarży się na ból głowy i dolegliwości ze strony żołądka, czasem przechodzące w rozwolnienie, wymioty, zawroty głowy i omdlenia, kołatania serca, nadmierne pocenie lub inne objawy somatyczne, jest apatyczne, osowiałe, nie może zasnąć, ze snu budzą go koszmary, zgrzyta zębami, co może świadczyć o silnym napięciu mięśniowym w okolicach żuchwy, łatwo przechodzi w skrajne emocje - od śmiechu do płaczu, łatwo się męczy, nie ma apetytu lub ma wzmożony apetyt jak nigdy wcześniej, a wymienione objawy nie zaczynają się zmniejszać, a wręcz nabierają na sile i wyraźnie utrudniają dziecku codzienne życie - Twoje dziecko i Ty potrzebujecie profesjonalnej pomocy psychologicznej. I na zakończenie, ku pokrzepieniu serc! Nawet najtrudniejsza sytuacja, może dodać nam i naszym dzieciom skrzydeł. Dzieje się tak wtedy, kiedy będąc w trudnej sytuacji, doświadczamy (MY I ONE) wsparcia od innych, kiedy mimo trudnych doświadczeń mamy wpływ na różne obszary własnego życia, nawet z pozoru błahe i w końcu mam poczucie, że mimo trudności radzę sobie z życiem! Silniejsi będziemy też wtedy, kiedy dbamy o innych!

FAKTY O KORONAWIRUSIE:

- Wiemy, że należy bezwzględnie myć ręce; zwłaszcza po dotknięciu innych osób oraz często dotykanych przedmiotów znajdujących się w miejscach publicznych.

- Wiemy, że bezwzględnie nie należy dotykać nieumytymi dłońmi oczu, nosa i ust.
- Wiemy, że należy bezwzględnie kichać i kaszleć w chusteczkę jednorazową (którą od razu wyrzucamy) lub w zgięcie łokciowe.
- Wiemy, że należy bezwzględnie pozostać w domu, jeżeli czujemy się chorzy.
- W przypadku wysokiej gorączki, kaszlu i trudności w oddychaniu należy natychmiast skontaktować się z infolinią 800-190-590.
- Warto unikać zgromadzeń i miejsc publicznych.
- Warto ograniczyć teraz podróżowanie transportem publicznym.