

Wsparcie dzieci w okresie zamkniętych szkół

- ✓ ① Przede wszystkim – **zadbaj o siebie**; dzieci wyczuwają emocje dorosłych, jeśli ty będziesz cały czas w niepokojach, twoje dziecko też będzie.
- **ogranicz** kontakt z mediami – wyznacz sobie określony fragment dnia, w którym sprawdzisz bieżące informacje, **unikaj** przewijania informacji w Internecie przez kilka godzin dziennie;
- korzystaj z narzędzi, które dotychczas pomagały ci radzić sobie ze stresem, wykorzystaj ten czas jako okazję by szukać nowych takich sposobów;
- zaplanuj w ciągu każdego dnia moment, w którym zajmiesz się czymś tylko dla siebie, co cię uspokaja i relaksuje;
- korzystaj ze wsparcia innych dorosłych, kontaktuj się z przyjaciółmi i rodziną, z zachowaniem zasad profilaktyki (online lub telefonicznie);
- jeżeli czujesz, że negatywnych emocji jest w tobie tak dużo, że trudno ci na co dzień funkcjonować - skorzystaj z pomocy specjalisty: psychologa, psychiatry, psychoterapeuty (większość specjalistek/-ów udziela obecnie konsultacji online); możesz także skorzystać z jednej z bezpłatnych infolinii:

116 123

kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych
codziennie, godz. 14:00-22:00

116 111

telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
codziennie, całodobowo

800 70 22 22

centrum wsparcia
dla osób w stanie kryzysu psychicznego
codziennie, całodobowo

lub skontaktować się z najbliższym ośrodkiem interwencji kryzysowej
(www.oik.org.pl)

✓ ② **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?

✓ ③ **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:

→ Ogranicz czas, w jakim twoje dziecko kontaktuje się z tymi informacjami – wyznacz na to określony czas w ciągu dnia;

→ Oglądaj/czytaj informacje razem z dzieckiem;

→ Upewnij się, że masz wystarczająco czasu i odpowiednie miejsce do rozmowy, jeśli przewidujesz, że otrzymane informacje mogą poruszyć dziecko;

→ Zapytaj dziecko co usłyszało, co o tym myśli, czy ma jakieś pytania;

→ Odpowiedz szczerze, prosto i spokojnie na wszystkie wątpliwości dziecka dotyczące jego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa waszych bliskich;

→ Zadbaj o to, aby dziecko otrzymywało nie tylko negatywne informacje, ale też pozytywne: o tym ile osób wyzdrowiało z choroby, o tym jak ludzie organizują się, by dostarczać pracowni(cz)kom szpitali zdrowe jedzenie albo robić osobom starszym zakupy itd.;

✚ Więcej informacji znajdziesz (w j.ang.) na stronie Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży (j. ang.): www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-The-News-067.aspx

✓ ④ 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, na przykład:

→ Ilustrowany informator (j. ang i j. włoski): www.mnbr.it/wp-content/uploads/2020/03/Guida-Galattica-al-Corona-Virus-A-curious-Guide-for-courageous-kids.pdf , polskie tłumaczenie tekstu opracowała Jadwiga Samolińska z

Wychować-szanować-nie zwariować: www.facebook.com/wychowacszanowacniezwariowac/posts/818693571875596

→ Komiks (dla młodszych dzieci, j. polski): https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf;

→ Komiks (dla starszych dzieci – j. ang.): www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?t=1584197004853

✓ ⑤ **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.

✓ ⑥ 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. Możecie też korzystać z różnych narzędzi, aby pogłębiać Wasze rozumienie emocji (np. kalendarz emocji lub koło Plutchika)


✓ ⑦ 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.

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

→ 100 pomysłów na zabawę w domu: <https://rodzicowo.pl/artykuly/co-robic-z-dzieckiem-w-domu-100-pomyslow-na-zabawy/>

→ Jak wybrać grę planszową? www.facebook.com/kangurowaszkoła/photos/rpp.1836402586586694/2835980219962254/?type=3&theater

→ Plansze do klasycznych gier typu "kartka-ołówki": www.facebook.com/StowarzyszenieWspolnePodworko/posts/2727485177350382

→ Zabawy z rysowaniem: www.facebook.com/StowarzyszenieWspolnePodworko/posts/2728632767235623

Opracowano na podstawie: https://www.facebook.com/agnieszkabiela.trenerka/?tn-str=k*F