Jak wspierać dziecko w sytuacji epidemii koronawirusa?

1. Jedną z konsekwencji zamknięcia placówek przedszkolnych jest radykalna zmiana w rytmie dnia dziecka. W sytuacji nagłych zmian i i przymusowej izolacji ważne jest zadbanie o przewidywalność zdarzeń. Zadbaj o stałe punkty dnia, takie jak regularne posiłki i pory snu, ustalenie czasu na wspólne zabawy i czytanie. Przywrócenie zwykłej codziennej rutyny może pomóc dzieciom poczuć się bezpiecznie.
2. Wyjaśnij dziecku, dlaczego jego życie wygląda teraz inaczej. Nie udawaj, że nic się nie dzieje. Małe dzieci mogą nie rozumieć powodów zmian, np. dlaczego nie mogą iść do przedszkola czy bawić się z innymi dziećmi, ale je zauważają i czują lęk swoich bliskich. Rozmowa sprawi, że poczuje się bezpieczniej i w razie niepokoju poprosi o wsparcie. Pamiętaj, żeby podać takie informacje, które nie wzbudzą zbytniego strachu u dziecka. Możesz powiedzieć, że dużo osób teraz choruje, dlatego każdy spędza czas w swoim domu, a dorośli wiedzą, jak zadbać o siebie i o swoje dzieci.
3. Kontroluj, w jaki sposób rozmawiasz przy dziecku o sytuacji w kraju z innymi dorosłymi. Dzieci słuchają nawet wtedy, gdy wydają się być zatopione w zabawie. Dziecko może błędnie zrozumieć to, co usłyszy i się tego przestraszyć.
4. Spokojny rodzic to spokojne dziecko. Dzieci rozpoznają napięcie i zmartwienia u swoich bliskich, a w chwilach nagłych zmian potrzebują wsparcia w spokojnych rodzicach. Rodzicu, dbaj o swoje zdrowie psychiczne! Masz prawo do strachu, jednak jeśli czujesz, że lęk przejmuje nad Tobą kontrolę, zadbaj o siebie, poszukaj wsparcia, znajdź chwilę, by zrobić coś, co pomaga Ci odreagować emocje.

Poniżej przesyłam link do „Bajki o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie” autorstwa psycholog Doroty Bródki. To doskonały sposób, aby porozmawiać z dzieckiem o sytuacji związanej z koronawirusem i utrwalić ważne zasady związane z higieną i izolacją.

<http://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/bajka-o-kwarantannie-i-wirusie-z-kolorem.pdf>

