

Kilka rad na czas koronawirusa

Wszyscy żyjemy w nowej rzeczywistości, czas rozprzestrzeniania się koronawirusa jest trudny dla nas wszystkich. Musimy często zmierzyć się z izolacją, z przymusową rezygnacją z naszych przyzwyczajeń i dotychczasowego trybu życia. Dla wielu z nas zmienił się charakter pracy. Zdarza się, że wykonujemy nawet warunkach zagrażających naszemu zdrowiu.

Zmiany w naszym życiu mocno wpływają na nasze emocje, zwłaszcza, że nigdy wcześniej nie przeżywalismy takich związanych z pandemią. Każdy z nas będzie reagował inaczej. Mogą pojawić się: lęk, smutek, obawa, bezsilność, przygnębienie, strach lub złość. Uczuć tych będą doświadczać nie tylko dorośli, ale również dzieci i młodzież. Pamiętajmy o tym, że młodzi ludzie zostali nagle wyrwani ze swych rutyn, pozbawieni możliwości spotkania się z koleżankami i kolegami, przebywania w ulubionych miejscach, uprawiania sportu, rozwijania swoich zainteresowań, zwłaszcza tych związanych z koniecznością przebywania poza domem. Wiele z tych zmian jest dla nich trudnych do zrozumienia i zaakceptowania, może pojawić się bunt, a ich emocje często będą kierowane przeciwko najbliższemu czyli rodzicom i opiekunom. Zrozumienie, że zachowanie waszych dzieci wynika z emocji, które przeżywają, pozwoli na odpowiednią reakcję. Porozmawiajcie spokojnie ze swoim zbuntowanym dzieckiem, zaproponujcie żeby opowiedziało o tym jak się czuje, czego się obawia, spróbujcie znaleźć alternatywne rozwiązanie problemu, z którym się zmagają lub wytłumaczcie dlaczego jest to obecnie niemożliwe do zrealizowania. Taka reakcja pomoże dziecku w uspokojeniu emocji oraz zapewni poczucie bezpieczeństwa wynikające ze wsparcia najbliższych. Wiem, że nie będzie to łatwe, że takie sytuacje mogą pojawić się wielokrotnie, dlatego rodzice/opiekunowie muszą działać wspólnie, mówić jednym głosem, uzgadniać między sobą to co chcą przekazywać swoim dzieciom, unikać niepotrzebnych konfliktów, zwłaszcza tych, które dziecko może uważać, że są z jego winy.

Państwa dzieci będą w dużym stopniu odzwierciedlać wasze emocje. Jednym ze sposobów jest tzw. postawa drużynowa, czyli mówienie, że wspólnie razem, całą rodziną poradzimy sobie z tym co się wokół nas dzieje, że nasz strach jest normalny. Nie obśmiewajmy dziecięcego lęku. Nie wolno używać pandemii jako argumentu wychowawczego.

Nie udawajmy przed naszymi dziećmi, że nic się nie dzieje, bo stracimy w ich oczach wiarygodność, ale słuchajmy informacji, bądźmy na bieżąco, zachowując umiar i zdrowy rozsądek. Chrońcie siebie i swoich bliskich przed nieustannym stanem zanurzenia się w zagrożeniu. Przedstawiajcie swoim dzieciom fakty, ale w sposób dostosowany do ich wieku, nie dzielcie się nieustannie informacjami, które pochodzą z różnych źródeł.

Dzieci mogły usłyszeć, że to właśnie one są nosicielami koronawirusa i mogą zarazić swoich bliskich, a zwłaszcza dziadków. Jeżeli dziecko będzie chciało z wami o tym porozmawiać, odwołajcie się do faktów i wytłumaczcie, że dla bezpieczeństwa dziadków utrzymujemy z nimi kontakt telefoniczny.

Dla dobra dzieci i was samych starajcie się prowadzić normalne życie, wypracujcie nową rutynę, która daje poczucie przewidywalności i zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Róbcie to na co macie wpływ (słuchajcie muzyki, oglądajcie ulubiony program, film, grajcie w gry planszowe, czytajcie książki, przyrządzajcie posiłki, poświęcajcie czas na zainteresowania, rozmowy, pracę itp.) bo dzieci to doskonali obserwatorzy i będą naśladować wasze zachowania, postępować zgodnie z instrukcją, którą mimo woli będziecie im przekazywać.

Spokój, niebagatelizowanie zagrożeń, wykonywanie poleceń wypracowanych i proponowanych przez służby walczące z koronawirusem, szukanie aktywności i sensu w teraźniejszości oraz wiara i nadzieja, że kryzys minie są nam wszystkim teraz najbardziej potrzebne.