Koronawirus: jak rozmawiać z dziećmi i jak je wspierać w tym czasie?

1. ROZMAWIAĆ
    - Nie należy obawiać się rozmowy!
    - Dopasować poziom przekazywanych informacji do wieku, poziomu rozumowania dziecka oraz słownika, który mamy wypracowany w domu.

2. MAMY PRAWO POWIEDZIEĆ „NIE WIEM"
    - Rodzic uczciwy to rodzic bezpieczny.
    - Dobrym rozwiązaniem jest szukanie wspólnie z dzieckiem informacji. Rozmowę można rozpocząć od obejrzenia wspólnie prostej prezentacji lub filmiku, które z łatwością znajdziemy w Internecie.
    - Nie jest konieczne poznanie sytuacji całkowicie- nikt z nas czegoś takiego nie przeżył i nawet naukowcy nie znają jeszcze odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Warto pozwolić sobie na tolerancje pewnej niewiedzy dla własnego zdrowia psychicznego.

3. W PRZYPADKU DZIECI LĘKOWYCH
    - Ważne! W przypadku dzieci lękowych staramy się ograniczyć dopływ informacji na temat zagrożenia (jeśli sami czujemy potrzebę pogłębiania wiedzy, zdobywajmy ją poza zasięgiem uwagi dziecka).
    - Lęk/ strach to naturalna reakcja przed czymś nieznanym. Jednak nie można pozwolić na zatracenie się w destrukcyjnych odczuciach.
    - Rada: Wspólnie z dzieckiem wyznaczamy określoną godzinę na zamartwianie, np. 16:00-16:20. W pozostałej części dnia wyraźnie mówimy STOP! Jeśli sprawia to trudność, zaczynamy od stopniowego odwracania myśli w innym kierunku.
    - Jeśli potrzebujemy wsparcia poszukajmy go poza domem, np. pedagog szkolny, psycholog szkolny, psycholog/ psychiatra on-line.

4. STWARZAĆ MOŻLIWOŚĆ KONTAKTU Z RÓWIEŚNIKAMI!
    - Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje przynajmniej 1 godziny dziennie kontaktu z rówieśnikami.
    - Jeśli dziecko funkcjonowało do tej pory w świecie mediów społecznościowych pozwalajmy na kontakt z rówieśnikami (z zachowaniem kontroli rodzica).
    - Jeśli dziecko nie funkcjonuje w świecie mediów społecznościowych (z różnych względów np. wiek dziecka czy wcześniejsze zasady panujące w domu, według których dziecko nie korzysta z urządzeń) w obecnej sytuacji zaleca się wyjątkowo zachęcać je do kontaktu z rówieśnikami i/lub stwarzać mu ku temu okazję.

5. CO Z WIDZENIAMI Z DRUGIM RODZICEM/ OPIEKĄ NAPRZEMIENNĄ?
    - Choć to trudne dla każdej ze stron (szczególnie dla dziecka!) ze względu na obecną sytuację należy wybrać „mniejsze zło" i zaprzestać przemieszczaniu się dziecka.
    - Ważne! Nie należy wykorzystywać (już i tak bardzo trudnej dla dziecka) sytuacji do wzajemnych manipulacji. Jeśli dziecko „zatrzyma się" u jednego z rodziców należy dbać o stały kontakt z drugim rodzicem. Do utrzymania prawidłowej więzi zaleca się kontakt dziecka z nieobecnym w domu rodzicem przynajmniej dwa razy dziennie.

6. ZADBAJ O SIEBIE
    - Dzieci nas nie słuchają, one nas obserwują – zatem na nic nasze tłumaczenia i uspokajanie dziecka, jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów.
    - Zadbajmy o własny spokój, poszukajmy możliwych korzyści z obecnej sytuacji (np. pogłębienie więzi rodzinnych, czas na realizację własnych zainteresowań).
    - Pamiętajmy! Przed nami nie sprint a maraton- starajmy się równomiernie rozłożyć siły.

Źródło: Webinar Strefy Psyche Uniwersytetu SWPS, rozmowa z ekspertem dr Magdaleną Śniegulską, prowadzona przez Zofię Szynal.