

EBOOK: JAK WSPIERAĆ DZIECI W OKRESIE EPIDEMII?



Z perspektywy dziecka

Codziennosc dzieci w ostatnich tygodniach całkowicie sie zmienila. Nawet gdy Twoje dziecko jest jeszcze male, odbiera z otoczenia wiecej sygnalow alarmowych niz mogloby sie wydawac – udzielaja mu sie emocje doroslych, dostrzega zmiany w rytmie dnia, slyszy o nowych ograniczeniach, wyczuwa napiecie czy zachwianie stalosci i przewidywalnosc. Czesci z tych zmian nie bedziesz w stanie zatrzymac, ale mozesz wesprzec dziecko w adaptowaniu sie do obecnej sytuacji.

Lek u dzieci nie zawsze jest wyrazany wprost. Moze przybierac forme rozdraznienia, apatii, czestszych wybuchow zlosci, placzliwosci, irytacji, objawow „z ciala” (takich jak

Wsparcie psychologiczne:
www.psychologRB.pl
[www.fb.com/KarlaOrbanPsychologRB](https://www.facebook.com/KarlaOrbanPsychologRB)

częstsze oddawanie moczu, biegunka, bóle brzucha, głowy, bezsenność, brak apetytu lub przeciwnie – zmęczenie i senność, napady wilczego głodu). U części dzieci nasila się kontrola, jako strategia na zachwiane poczucie bezpieczeństwa: mogą mówić wszystkim, co mają robić („nie siedź tutaj! siedź tu!”) czy stać się bardzo trudne we współpracy. Może to także objawiać się przy jedzeniu, kiedy dziecko zaczyna akceptować tylko 2-3 potrawy. Inne dzieci reagują śmiechowaniem lub wygłupami; mogą się śmiać w trakcie rozmowy lub sprawiać wrażenie, że nie traktują niczego poważnie.

Dzieci w wieku szkolnym mogą uciekać w technologię (zupełnie jak dorośli, którzy przyznają, że relaksuje ich jedynie Netflix lub nałogowo sprawdzają wiadomości). Telefony i media społecznościowe pozwalają też na kontakt z rówieśnikami, który drastycznie im odcięliśmy. W trakcie trwania kryzysu trudno nam będzie zastąpić tę strategię radzenia sobie czymś innym – podobnie jak my, dzieci uczą się nowych rzeczy tylko w czasach równowagi i spokoju. Upewnij się jednak, że dziecko radzi sobie z nadmiarem informacji, zwłaszcza dostępnych w mediach społecznościowych. Rozmawiajcie o tym, ile informacji nam pomaga (uspokaja), a ile wzbudza większy niepokój, skąd czerpać wiedzę o sytuacji i jak sobie ją dozować.

To ważne, żeby spojrzeć na zachowania dzieci z perspektywy tego, czemu służą – odzyskaniu równowagi, przywróceniu poczucia bezpieczeństwa czy rozładowaniu napięcia. Dzieci, jak my wszyscy, **zachowują się tak jak czują** i w kryzysie jest szczególnie ważne (ale i szczególnie trudne), żeby o tym pamiętać.

Jak wspierać dzieci w kryzysie?

1. *Zadbaj o siebie.*

Upewnij się, że obok bycia wsparciem (dla dziecka), sam/a masz wsparcie innej dorosłej osoby lub profesjonalisty.

Tutaj znajdziesz nagranie rozmowy o oswojaniu lęku osób dorosłych:

<https://www.facebook.com/events/201744137751507/>

2. *Zaakceptuj lęk.*

Patrzenie na dziecko, które się boi jest trudne dla każdego rodzica. Co naturalne, chcielibyśmy natychmiast wyeliminować źródło niepokoju. W kryzysie może to być niemożliwe.

Lęk, choć jest nieprzyjemny, spełnia ważną rolę. Informuje nas o zagrożeniu i mobilizuje do działania. Możesz opowiedzieć o tym swojemu dziecku.

Twoją rolą jako rodzica nie jest wyeliminować lęk, ale pomóc dziecku funkcjonować **pomimo** lęku. Jednym ze sposobów, żeby to zrobić jest towarzyszenie w emocjach. Towarzyszenie oznacza, że jesteś blisko i jesteś otwarta/y na to, co może przynieść drugiej osobie ulgę. Nie zagaduj problemu, nie neguj emocji („Nie możesz się bać”, „To nie jest powód do strachu”), nie wymyślaj rozwiązań. Pomóż dziecku, zwłaszcza małemu, nazwać to, co się wokół niego dzieje („Tęsknisz za kolegami?”, „Smutno Ci, że nie mogę się z Tobą bawić, bo pracuję?”) i zaproponuj to, co zazwyczaj przynosiło ulgę (przytulanie, łaskotki, wspólne oglądanie filmu itd.). To właśnie przyjęcie emocji takimi, jakie są daje największą szansę na to, że stracą na intensywności – miej jednak na uwadze, że w nietypowej sytuacji strach jest typową reakcją.

3. *Nie trzymaj w niewiedzy.*

Dzieci wszystkimi zmysłami odbierają informacje o zagrożeniu. Jeśli będziemy negocjować to, co czują i obserwują, będą coraz bardziej zagubione. Pamiętaj jednak, że nawet nastoletnie dzieci potrzebują informacji, że to my, jako dorośli, będziemy dbać o ich bezpieczeństwo.

Dostosuj poziom informacji do wieku i do tego, jakie jest Twoje dziecko. Mów prostym językiem. Możesz skorzystać z dostępnych grafik, komiksów czy bajek, takich jak ten:

Wsparcie psychologiczne:
www.psychologRB.pl
[www.fb.com/KarlaOrbanPsychologRB](https://www.facebook.com/KarlaOrbanPsychologRB)

https://www.mindheart.co/descargables?fbclid=IwAR2_ZlQvCfcW4jgTMfZzN4lc9MM8yJ_iF0Z8n-FKICDgTf2e8VNNCo0ESgc

Podążaj w rozmowie za dzieckiem. Odpowiadaj na pytania i wątpliwości, które ma, dając takie informacje, jakie dziecko musi mieć (np. o myciu rąk czy zamknięciu przedszkola) lub takie, o jakie prosi. Jeśli jakieś pytanie Cię zaskoczyło, możesz się do tego przyznać. Masz też prawo nie znać odpowiedzi.

4. Straszanie nie chroni.

To zrozumiałe, że chcesz ochronić swoje dziecko nakłaniając do częstszego mycia rąk, większej dbałości o higienę czy pozostania w domu. Pod żadnym pozorem nie strasz jednak lekarzem lub szpitalem („Bo wylądujesz w szpitalu!”), bo buduje to duży lęk wobec personelu medycznego. Jeśli mimo Waszych starań znajdziecie się w szpitalu, będzie to dodatkowym stresem.

5. Zabawa i fantazja strategiami na radzenie sobie z lękiem.

Zabawa jest świetną strategią nie tylko na uczenie dzieci nowych nawyków higienicznych, ale także na rozładowanie napięcia. Małe dzieci mogą odgrywać w zabawie to, co widzą w telewizji lub słyszą w radiu (np. bawić się w wirusa, chorobę, myć ręce lalkom), starsze grać w gry komputerowe lub planszowe o tematyce epidemicznej. Warto wspierać te zabawy, bo pozwalają one oswoić nieznane.

Wartość terapeutyczną ma też każda inna zabawa. Dlatego jeżeli chcesz pomóc dziecku w odzyskaniu równowagi, jak najwięcej bawcie się razem.

Małe dzieci mogą też skorzystać z fantazjowania. Możecie przenosić się w opowieściach do miejsc, które lubicie lub które dziecko chciałoby odwiedzić (latać w kosmos, bawić się na plaży itp.). Wyobrażać sobie ze szczegółami, czy piasek byłby ciepły i miękki, czy woda byłaby zimna czy ciepła. Nazywamy tę strategię **wizualizacją** i jest szczególnie przydatna, kiedy przechodzimy przez coś nieprzyjemnego (np. pobieranie krwi).

Możecie także użyć fantazji, żeby rozładowywać frustrację, gdy czegoś nie macie albo nie możecie zrobić. Tę ostatnią metodę opisały Faber i King w „Jak mówić do maluchów, żeby nas słuchały i jak słuchać, żeby do nas mówiły”. Przykładowo, możecie zastanawiać się, czy do przedszkola dałoby się dojść na rękach albo w kaloszach wypełnionych żelkami (im bardziej surrealistycznie, tym lepiej). Albo rozmawiać o tym, czy dziecko zjadłoby fioletowe naleśniki i czy zjadłoby tyle, ile ma

Wsparcie psychologiczne:

www.psychologRB.pl

[www.fb.com/KarlaOrbanPsychologRB](https://www.facebook.com/KarlaOrbanPsychologRB)

wzrostu. Upewnij się jednak, że dziecko wie, że się bawicie i nie wyśmiewasz jego smutku czy złości.

6. Otoczenie pod lupą.

Zwróć uwagę na to, na ile tematy okołopandemiczne dominują w Waszym domu. Dobrym pomysłem jest ograniczyć telewizję i radio oraz pilnować tego, żeby poważne rozmowy o skutkach kryzysu nie odbywały się w obecności dzieci.

7. Dużo bliskości.

Każdy kontakt fizyczny może mieć kojącą moc. Oprócz przytulania, wspierające są wszystkie intensywne zabawy w kontakcie: łaskotanie, siłowanie się, przepychanki, masaże, drapanie itd. Podczas takiego kontaktu wytwarzają się endorfiny, a dziecko dostaje dużo stymulacji dotykowej obniżającej napięcie w mięśniach. Warto!

8. Rutyna – wprowadzać czy nie?

Nie ma na to pytanie jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ dzieci bardzo różnią się między sobą w potrzebie rutyny i stałego rytmu (dorośli też). Jeżeli jednak wiesz, że Twoje dziecko znajdowało ulgę w stałości, możecie wprowadzić stałe punkty dnia. Możesz spróbować planowania jednej aktywności na nadchodzący dzień, której będziecie wyczekiwać.



Dziękuję za pobranie e-booka. Mam nadzieję, że przekazane tu treści będą wspierać Was w tym trudnym czasie.

Zachęcam do dzielenia się tym e-bookiem z innymi rodzicami w potrzebie.

Jestem psychologiem pracującym w duchu Rodzicielstwa Bliskości. Od ponad dziesięciu lat wspieram dzieci, rodziców i nauczycieli w budowaniu bliskich relacji. Jestem absolwentką kursu Rodzicielstwo Bliskości dla Profesjonalistów I i II stopnia u Agnieszki Stein. Prywatnie jestem mamą trójki dzieci.

Więcej o mnie: <https://www.psychologrb.pl/o-mnie.html>

<https://fb.com/KarlaOrbanPsychologRB/>

Wsparcie psychologiczne:
www.psychologRB.pl
[www.fb.com/KarlaOrbanPsychologRB](https://fb.com/KarlaOrbanPsychologRB)



Jeśli czujesz, że chciałbyś/chciałabyś skorzystać z pomocy psychologicznej, pozostaję do dyspozycji. W okresie epidemii udzielam konsultacji online:

<https://www.psychologrb.pl/online.html>

Dla personelu medycznego oraz kobiet w trzecim trymestrze ciąży konsultacje są **bezpłatne**. Można umówić się przez e-mail karla@psychologrb.pl lub telefonicznie 663 578 476 (w godzinach 9-19).

W okresie epidemii prowadzę także bezpłatną grupę wsparcia dla kobiet w ciąży:

<https://www.facebook.com/groups/spokojdlamamy2020/>

Wsparcie psychologiczne:
www.psychologRB.pl
[www.fb.com/KarlaOrbanPsychologRB](https://www.facebook.com/KarlaOrbanPsychologRB)