

Jak „tłumaczyć” obecną sytuację dzieciom?

Jak zacząć?

- ✓ Po pierwsze zadбай o siebie! Stosując zasadę maski tlenowej, którą najpierw nakładamy sobie, a później dziecku.
- ✓ Żeby skupić się na emocjach dziecka, w pierwszej kolejności musimy zadbać o swój komfort psychiczny. W tym celu radziłabym zastanowić się jakie emocje (w obecnej sytuacji) nam samym towarzyszą.
- ✓ Pozwólmy tym uczuciom zaistnieć, zaakceptujemy je takimi jakie są.
- ✓ Pomyślmy o tym, co nam pomaga nam wyregulować trudne emocje w momencie gdy osiągają u nas poziom krytyczny.
- ✓ Świadomość tego, z jakich strategii korzystamy, ułatwi nam rozmowę z dzieckiem, które nie ma tak dobrze ukształtowanych mechanizmów radzenia sobie.
- ✓ Gdy ułożymy sobie w głowie to wszystko i poczujemy wewnętrzny spokój, wtedy możemy zacząć rozmowę z naszą pociechą.

O czym należy pamiętać?

- ✓ Stwórzmy przestrzeń do intymnej rozmowy. Wybierzmy wygodne, bezpieczne dla dziecka miejsce.
- ✓ Sprawmy, by nasze dziecko poczuło się ważne!
- ✓ Pamiętajmy, by podczas rozmowy „być na równi z dzieckiem”, nie stać nad nim, nie siedzieć wyżej niż ono. Zadбай również o zachowanie odpowiedniej komfortowej dla obydwu stron odległość.
- ✓ Rozpoczęciem rozmowy może być opisanie tego co rodzic zaobserwował w ostatnim czasie, w zachowaniu dziecka. Musi jednak podkreślić, że są to jego własne odczucia i spytać czy spostrzeżenia są trafne. Zachęćmy do wyrażenia własnej opinii i rozpoczęcia dialogu.
- ✓ Okażmy swoimi słowami troskę i zainteresowanie dzieckiem. Podczas rozmowy bądźmy w pełni obecni, słuchajmy uważnie, utrzymujmy kontakt wzrokowy.
- ✓ Pomóżmy nazwać uczucia o których mówi dziecko.
- ✓ Postarajmy się zrozumieć i zaakceptować emocje naszej pociechy, nie negujmy ich nawet, jeśli dla nas są niezrozumiałe.
- ✓ Nie obwiniajmy siebie za negatywne uczucia naszego dziecka.

Czy koronawirus to temat do rozmowy tylko dla dorosłych?

- ✓ Absolutnie nie, na temat koronawirusa należy z dziećmi rozmawiać.
- ✓ Porządek, w którym do tej pory funkcjonowaliśmy został zakłócony, nastąpiło wiele zamian, które odczuwają tak jak dorośli.
- ✓ Błędnym założeniem byłoby chronienie dziecka przed rozmową na tak ważny i trudny temat.
- ✓ Dzieci potrzebują wyjaśnienia z czego wynika obecna sytuacja i jaki jest jej cel.
- ✓ Dużo łatwiej będzie się im stosować do zaleceń w momencie, kiedy będą wiedzieć, że dzięki przestrzeganiu zasad chronią siebie i innych - mają swój pozytywny wkład w rozwój sytuacji.
- ✓ Nie bójmy się również trudnych pytań. Lepiej, żeby zostały one przez dziecko wypowiedziane i by uzyskało na nie racjonalną odpowiedź, niż żeby pozostało ono w głowie dziecka bez odpowiedzi. Odpowiadajmy więc na takie pytania szczerze, zgodnie ze swoją wiedzą.
- ✓ Ważnym aspektem jest to, by podtrzymywać poczucie bezpieczeństwa dziecka, które mogło zostać zachwiane i zapewnić, że jako rodzic wciąż wiem co robić.

Co dalej ? Jak trzymać rękę na pulsie?

- ✓ Pytajmy dzieci jak się czują, zwracajmy uwagę na to, czy zachowanie dziecka się zmienia.
- ✓ Kontrolujmy, czy nasze emocje nie udzielają się innym członkom rodziny.
- ✓ Zadbajmy o kondycję fizyczną i psychiczną domowników. Pokażmy dzieciom różne formy aktywności i podzielmy się z naszymi sposobami na zapanowanie nad trudnymi myślami. Pobudźmy kreatywność pociech i spytajmy o ich pomysły na redukcję napięcia. Planujmy wspólne rodzinne aktywności, które dostarczą nam pozytywnych wrażeń.
- ✓ Zadbajmy o wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa dziecka - twórzmy plan zajęć na kolejny dzień, a także umożliwmy systematyczny kontakt z dziadkami i rówieśnikami za pomocą komunikatorów internetowych. Pokażmy, że jesteśmy dostępni.