**Pomoc psychologiczno-pedagogiczna**

**w obliczu epidemii koronawirusem**

 **Wsparcie dla rodziców**

Poniżej publikujemy informacje, które mogą pomóc w redukcji lęku, stresu oraz okazać się pomocą w trakcie dialogu dotyczącego wirusa.

**Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?**

**Obserwujmy** – siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zastaną rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? Czy sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuacja go nie przeciąża? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzam wiadomości? Czy może unikamy tematu i nie chcemy o tym rozmawiać? Jak nasza postawa działa na syna czy córkę?

**Bądźmy gotowi do rozmowy** – przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie – dzieci lubią upewniać się, że nie „ściemniamy” i wiemy, co mówimy.

Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin (np. „Jest kolejna ofiara!”). Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić?

**Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem** – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga?

**Sprawdźmy też, czego potrzebują w tej sytuacji**. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój. Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.

**Wskazujmy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań** – szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

**Bądźmy odpowiedzialni** – ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało? Nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to jest pożywką do karmienia lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, to wyjaśnijmy dziecku, co się stało, czego było świadkiem.

**Zadbajmy o potrzeby dzieci** – nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to. Pamiętajmy o nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich korzystać.

**Uczmy się razem zdrowych nawyków,** bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym, co trudne, o zagrożeniach i co z nimi robić.

**Przerwy w śledzeniu informacji o pandemii**, podejmowanie przyjemnych aktywności, próby zachowania codziennej rutyny – to niektóre ze sposobów radzenia sobie ze stresem. W tym celu powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się na tym problemie może nasilać niepokój.

**Czego powinni unikać rodzice?**

**Słuchania własnych lęków.** To nie są najlepsi doradcy. Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć, ale przynajmniej nie podejmujmy ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji. One na ogół utrudniają nam dostęp do racjonalnego działania. We „mgle emocjonalnej” trudno bezpiecznie „wylądować”.

**Utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki**. Dzieci są odrębnymi istotami! Mogą się wprawdzie zachowywać dokładnie jak my, ale powód tego zachowania czy emocja, która za tym stoi, może być już zupełnie inna! Bądźmy więc wrażliwi na ich odrębność i nie zakładajmy z góry tej emocjonalnej syntonii.

**Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej** sytuacji. To wprawdzie ważna dla nas wiedza, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna. Jeśli dziecko stawia opór – nie zmuszajmy! Przypominajmy, że jesteśmy, na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał. Możemy też dopytać, czy jest coś, co ułatwiłoby taką rozmowę.

**Mówienia**: „Wszystko będzie okay”, jeśli sami w to nie wierzymy.

**Sugerowania**, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji.

**Składania obietnic**, których nie możemy dotrzymać.

*Źródło: https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21361-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie*