

*DLA RODZICÓW*

# PORADY NA CZAS PANDEMII



# 1. Bądź spokojny

- Spokojnie porozmawiaj ze swoimi dziećmi o koronawirusie.
  - Powiedz o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie może mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy.
  - Zachęcaj dzieci, aby informowały Was, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu będziecie mogli jak najszybciej im pomóc.
  - Zapewnij, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży, że wiele objawów COVID-19 można leczyć.
  - Warto przypominać dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.
- 
-

## 2. *Trzymaj się rutyny*

- Dzieci potrzebują rutyny. Kropka.
  - Opracujcie zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach.
  - Stwórzcie harmonogram, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe.
  - Dzieci w wieku 10 lat lub starsze zaangażujcie w przygotowanie planu dnia.
  - Najlepiej zaplanujcie dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę.
  - Jeżeli nie jesteście w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, porozmawiajcie o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracujcie wspólny plan.
- 
-

### 3. *Pozwól dziecku odczuwać emocje*

- Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołane będą szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień.
  - Pozwólcie dzieciom na smutek: my, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy.
  - Wspierajcie i okazujcie zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które opłakują.
  - Jeśli macie wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.
- 
-

## ***4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci***

- W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa.
  - Sprawdźcie, co usłyszało Wasze dziecko lub co uważa, za prawdę.
  - Dowiedzcie się, co dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami.
  - Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji.
- 
-

## 5. *Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu*

- W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli.
  - Co kilka dni spędzajcie wieczór na wspólnej zabawie lub gotowaniu razem posiłków.
  - Nastoletniemu dziecku dajcie trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony.
  - Zapytajcie swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia.
- 
-

## 6. *Kontroluj swoje zachowanie*

- To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem.
  - Ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne.
  - Pamiętajcie, że to Wy - rodzice zapewniacie swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa.
  - Obecną sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszym.
- 
-

BAŃDŹCIE ZDROWI :)

