

Jak wesprzeć dziecko w pandemii?

Jeśli zaobserwujemy u swojego dziecka symptomy takie jak: pojawienie się lęków, trudności z zasypianiem, moczenie nocne, zmiana zachowania (rozdrażnienie, płacz, złość, samookaleczenie), symptomy somatyczne (ból brzucha, ból głowy, nudności), odmowa pójścia do szkoły, trudności z odżywianiem może to oznaczać, iż przeżywa ono kryzys i potrzebuje wsparcia (Pyżalski, 2020). W takich sytuacjach warto poszukać specjalistycznej pomocy psychologicznej. Nie bez znaczenia pozostaje również też to, co rodzic może zrobić w takiej sytuacji.

Jakie działania warto podjąć:

- Dbajmy o relacje i więzi z dziećmi. Rozmawiajmy o pandemii i kryzysie. Róbmy to w sposób dostosowany do wieku, możliwości i potrzeb odbiorców. Pamiętajmy zarówno o faktach (co wiemy), o naszych przekonaniach (jaka jest nasza opinia, myśli) i uczuciach (co budzi lęk/przynosi ulgę),
- Zachęcajmy do rozmów i kontaktów zdalnych z rówieśnikami,
- Pamiętajmy o selekcji informacji: oddzielajmy fakty od informacji nieprawdziwych, a także miejmy świadomość, że nie na wszystko mamy wpływ,
- Zaproponujmy uprawianie hobby i poświęcajmy czas na swoje pasje,
- Dbajmy o zachowanie naturalnego rytmu dnia (szczególnie o odpowiednią ilość snu)
- Warto korzystać z technik relaksacji, aby zmniejszyć napięcie (Pyżalski, 2020),
- Być może niektóre osoby będą potrzebowały skorzystać albo już korzystają z pomocy specjalisty. Ważne aby dzieci czuły, że zawsze mogą liczyć na takie wsparcie i nie ma w tym nic złego.

Czego nie robić w takiej sytuacji?

- Nie wyśmiewajmy, nie bagatelizujmy, nie kłóćmy się, nie dopytujmy i nie udzielajmy dobrych rad.
- Nigdy nie zaprzeczajmy uczuciom. Nie używajmy zwrotów: „ogarnij się, inni mają gorzej”, „trzeba być twardym”, „wyluzuj”, „Bóg tak chciał”, „nic się nie stało”.
- Bądźmy czujni i upewniamy się, czy nie pojawiają się samouszkodzenia albo myśli samobójcze.
- Ograniczajmy podejmowanie ważnych decyzji, gdyż w takim momencie mogą być one mało efektywne.

Gdy po okresie izolacji nadchodzi moment powrotu do szkoły, niepewność i lęk z tym związana może wywołać następujące sytuacje:

1. Niechęć wyjścia dziecka z domu do szkoły

Wykażmy się dużą cierpliwością i konsekwencją. Dajmy dziecku znać, że rozumiemy jego obawy i starajmy się przypominać mu dobre chwile z czasów szkoły.

2. Pogorszenie ocen

Starajmy się być dla dziecka wsparciem, monitorować sytuację szkolną współpracować z nauczycielami. Dbajmy o motywację dziecka: dostrzegajmy pozytywne zachowania „widzę, że odrobiłeś całe zadanie domowe – dobra robota!”.

3. Obniżenie uwagi i koncentracji

Zapewnijmy spokojne środowisko do odrabiania lekcji, starajmy się ograniczać używanie komputerów, telewizorów i telefonów komórkowych, które dostarczają zbyt dużo bodźców.

4. Napięcie emocjonalne

W sytuacji gdy dziecko przejawia zdenerwowanie czy złość, powiedzmy dziecku, że ma prawo odczuwać takie trudne emocje. Spróbujmy zastanowić się z czego ona wynika i co możemy z nią zrobić. Może być dla nas sygnałem, że dziecko odczuwa stres związany z powrotem do szkoły. Namawiajmy dziecko do aktywności fizycznej lub rozwijania swoich pasji, aby trudne emocje mogły znaleźć ujście.

5. Trudności ze snem

Warto unikać ekranów już dwie godziny przed snem, aby uniknąć trudności z zasypianiem. Starajmy się wprowadzać w tym czasie czynności wyciszające i relaksujące, co pozytywnie wpłynie na jakość snu dziecka.

6. Problemy w relacjach z rówieśnikami

Wycofanie i brak zainteresowania środowiskiem mogą być skutkiem długotrwałej izolacji. Może być to przejściowe, jednak gdy problem utrzymuje się zbyt długo, nie bagatelizujmy go. Rozmawiać z dzieckiem na ten temat. Po powrocie dziecka ze szkoły warto zapytać jak czuje się po szkole, jak minął mu dzień, czy wydarzyło się coś fajnego, czy czymś się stresowało, czy coś wydawało się trudne.

Literatura:

Ptaszek G., Bigaj, M., Debski M. i In., (2020). Zdalna edukacja - gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”. Warszawa

Pyżalski, J. (red.) (2020). Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele, Warszawa: Edukacja

Jak wspierać dziecko w powrocie do szkoły po Pandemii. Poradnik dla rodziców. Fundacja Jim Autyzm Help. Pozyskano z: https://jim.org/wp-content/uploads/2020/05/Jak-wspiera%C4%87-dziecko-w-powrocie-do-szko%C5%82y_Poradnik-1.pdf