

## **Drodzy Rodzice**

**Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Oto kilka wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.**

Przed nami ocean czasu w domu z dziećmi. Mnóstwo minut i mnóstwo wyzwań, które mogą też być okazją, by побыć blisko siebie. Nikt nie jest ekspertem w obecnej sytuacji i wszyscy doświadczamy jej po raz pierwszy. Oto kilka myśli, jak najlepiej wykorzystać ten wspólny czas.

### **1. Uspokajajmy i bądźmy uważni na emocje.**

Pierwsze dni kwarantanny (czy po prostu dobrowolnego pozostawania w domu w związku z zagrożeniem epidemią) to adrenalina, po której może przyjść tąpnięcie nastrojów.

### **2. Opowiedzmy dzieciom o układzie odpornościowym człowieka.**

To fenomen ludzkiego ciała. Obejrzyjmy wspólnie pierwsze odcinki Było sobie życie, w których armia białych krwinek walczy z wirusami. Podkreślajmy, że nie jesteśmy bezbronni, a nasz organizm ma wspaniałe narzędzia, aby zwalczać chorobę. Ta walka może stać się tematem zabaw, rysunków, żartów. Starajmy się oswajać lęk.

### **3. Mówmy o tym, co pomaga naszemu układowi odpornościowemu.**

Przypominajmy, że częste mycie rąk zabija wirusy, które się na nich znajdują. Długi sen nas wzmacnia. Bawmy się w „nie dotykamy niczego na dworze”. Ustalmy wspólnie, że wszyscy będziemy sojusznikami naszych układów odpornościowych.

### **4. Wytłumaczmy dzieciom w bardzo prosty sposób, dlaczego to ważne, aby nie spotykać się w przedszkolach, szkołach, środkach transportu miejskiego, na zajęciach i przyjęciach.**

Dzieci zakażone koronawirusem przechodzą chorobę bardzo łagodnie, nawet bezobjawowo. Przenoszą jednak zarazki na dorosłych, dla których zakażenie jest już groźne – zwłaszcza dla babć i dziadków. Dlatego staramy się nie dopuścić do rozprzestrzenienia wirusa.

### **5. Zadbajmy o ramy dnia dziecka.**

Szkoła i przedszkole dają strukturę, której dzieci potrzebują i w której czują się bezpiecznie. Pomóżmy dzieciom i sobie utrzymać zręby tej struktury. Przydatne może okazać się wspólne stworzenie planu dnia: ustalenie orientacyjnej pory pobudki, porannej higieny, ubrania się, posiłków. Powieśmy plan w widocznym miejscu, starajmy się do niego odwoływać.

**6. Jeśli sami pracujemy zdalnie z domu, postarajmy się, aby nasza praca miała ramy rozpoznawalne dla dziecka.**

Porozmawiajmy z nim o tych ramach, aby wiedziało, czego się spodziewać. Dziecku może być trudno zrozumieć, do jakiego momentu rozmawiamy przez telefon służbowo, a kiedy towarzysko, kiedy siedzimy przy komputerze, bo wymaga od nas tego nasza praca, a od kiedy zaczynamy po prostu surfować, „znikać w sieci”. Bycie w domu z rodzicem, który jednocześnie jest obecny (fizycznie) i nieobecny (bo nie ma czasu), może być dla dziecka frustrujące. Dlatego zadbajmy o zakomunikowanie, kiedy praca się zaczyna i o której się skończy. Po wykonaniu obowiązków wyłączmy komputer, odłóżmy telefon. Pilnujmy się, aby nie być on-line dłużej, niż to niezbędne.

**7. Wykorzystajmy czas poza pracą jako szansę pobycia z dziećmi i zrobienia czegoś, co może sprawiać wszystkim frajdę.**

Przeczytajmy razem na głos ulubione książki z własnego dzieciństwa. Pograjmy w planszówki – polecamy gry na współpracę (bardzo na czasie zrobiła się Pandemia, w której jako drużyna walczymy z wirusem). A może lubimy wspólne prace ręczne, rodzinne gotowanie, budowanie z klocków, malowanie? Popatrzmy na kwarantannę jako na pretekst do zrobienia tego, na co zwykle nie ma czasu.

**8. Łączmy się telefonicznie albo przez internet z przyjaciółmi lub członkami rodziny, z którymi nie możemy się spotykać, zwłaszcza z babciami i dziadkami.**

Możemy umówić się na stałą porę i np. codziennie po kolacji spotykać na rodzinnej „telekonferencji”. Rozmowa na Messengerze wszystkich cioć, wujków, rodzeństwa cioteczkiego i dziadków i zdawanie raportu, jak minął dzień w czasach zarazy – czemu nie? Taka praktyka może sprawić, że kontakty staną się nawet żywsze niż przed kwarantanną. Wszyscy, nie tylko dzieci, będziemy się czuć mniej samotni, mimo odosobnienia.