

# Jak wspierać dziecko w trudnym czasie epidemii

## Drodzy Rodzice !

Wszyscy znaleźliśmy się obecnie w trudnej, niespodziewanej sytuacji, nagle zmieniło się nasze życie, nasz codzienny rytm dnia. Obecna epidemia i wiążące się z nią zagrożenie generuje wysoki poziom lęku, obawiamy się o nasze zdrowie i przyszłość. My dorośli mamy wiele pytań, wątpliwości, obaw i niepokoju, nasze dzieci również. Pomóżmy im przejść przez ten trudny czas.

### Najważniejsze zadania rodziców to:

#### **Zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa**

Usiądź z dzieckiem i wyjaśnij czym jest obecne zagrożenie i z jakimi zmianami w naszym życiu się wiąże.

Mów spokojnym, pewnym głosem, używaj prostego, zrozumiałego języka, unikaj nadmiaru informacji, nie epatuj szczegółami i sensacją.

Zapewnij bliski kontakt, przytulenie, ale pozwól dziecku też na własną przestrzeń.

Dbaj teraz o dziecko szczególnie, nie może się czuć opuszczone, pozbawione zainteresowania i opieki.

Zapewnij o czasowości, przejściowości obecnego stanu.

Wspólnie omawiajcie bieżącą sytuację i pojawiające się wątpliwości.

Nie unikajcie tematu epidemii, trudnych pytań, przyznajcie się do własnych emocji.

Pozwól dziecku się wygadać, wysłuchaj, nie zaprzeczaj odczuwanym przez dziecko emocjom, pomóż mu je nazwać i zrozumieć.

Wykorzystaj obecny czas na budowanie relacji i bliskości z dzieckiem, lepsze wzajemne poznanie się.

#### **Pomoc w zorganizowaniu nowego trybu życia**

Zadbaj o sensowne, konstruktywne spędzanie czasu. Konieczny jest plan dnia, stałe obowiązki, czas na naukę odpoczynek, zabawę, itp. Ustal harmonogram dnia wraz z dzieckiem.

Koncentrujcie się na bieżących zadaniach, tu i teraz.

Zachęcaj dziecko do aktywności, różnych form i rodzajów ekspresji. Bierność i nuda są najgorszym doradcą.

Zaproponuj wspólne spędzanie czasu w formie zabawy, ale też dzielenie obowiązków np. wspólne gotowanie, pieczenie itp.

Zachęć dziecko do spróbowania, nauczenia się czegoś nowego, nietypowego, na co wcześniej nie miało czasu.

Nie pozwól dziecku na nadmierne śledzenie informacji o epidemii.

Zadbaj o utrzymanie relacji z rówieśnikami i dalszą rodziną, oczywiście jedynie w obecnie dostępnej formie (telefon, Internet).

**Rodzicu pamiętaj** nie jesteś sam, cały czas jesteśmy dla Ciebie i służymy pomocą.

Każde dziecko jest inne, sytuacje rodzinne są różne, w razie wątpliwości i nasuwających się pytań możesz zadzwonić i skorzystać z naszej pomocy w formie telefonicznej i mailowej.

**Kontakt i dyżury telefoniczne pracowników poradni dostępne są na naszej stronie internetowej i na fb.**

#### **Pomoc można uzyskać również:**

116 111 tel. zaufania dla dzieci i młodzieży

116 123 tel. zaufania dla dorosłych

42 71 55 738/739 telefoniczny dyżur psychiatryczny ZOZ im. Babińskiego w Łodzi

Opracowała:

Beata Martuzalska