

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECKA W CZASIE PANDEMII

Dzieci czują się bezpiecznie i dobrze, są szczęśliwe, gdy rodzice czują się dobrze i są szczęśliwi. Dotyczy to też sytuacji pandemii. Żeby zadbać o dziecko, trzeba najpierw zadbać o siebie.

Zadaj sobie pytanie: **„Jak jest ze mną, z moimi bateriami, czy mam zasoby, żeby wspierać dziecko?”**

Jesteśmy w sytuacji wyjątkowej, trwającego kryzysu i związanego z tym stresu, czyli napięcia między umiejętnością radzenia sobie, a wymaganiami. Z jednej strony trochę oswoiliśmy się z sytuacją, a z drugiej jesteśmy nią zmęczeni, niepewni kiedy i jak się skończy. Zbyt duży stres może mieć skutki dla snu, nastrojów, stanów zapalnych, zdrowia fizycznego psychicznego. Sytuacja kryzysu może być też szansą na wzrost i rozwój.

Zadaj sobie pytanie: **„ Jak jest ze mną (w skali 0-10), na ile aktualna sytuacja jest dla mnie stratą; na ile aktualna sytuacja jest możliwością rozwoju?”**

Kompetencje potrzebne i przydatne do rozwoju podczas pandemii:

1. Umiejętność oceny obszarów wpływu: na co mam wpływ, a na co nie mam wpływu. Co i jak mogę zrobić, zmienić w obszarach, na które mam wpływ.
2. Sposób radzenia sobie ze stresem: Czego się boję? i Czy na prawdę to grozi ? Co mogę zrobić, żeby uchronić się przed niebezpieczeństwem?
3. Pozytywne i realistyczne myślenie. Mamy wpływ na sytuację i emocje z nią związane przez zmianę myślenia o tej sytuacji. Patrzenie na sprawy optymistycznie, czyli optymalnie: robię to, co mogę, co jestem w stanie, na miarę swoich możliwości i ograniczeń. Skupiam się na pozytywach. Wierz, że dam radę. W trudnych sytuacjach widzę szansę.
4. Zastąpienie myśli zajęciami: plany, zainteresowania, ludzie, hobby.
5. Pielęgnowanie wdzięczności porannej, daje energię na początek dnia oraz wdzięczności wieczornej, daje spokojny sen.
6. Utrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi. Troska o innych, pomoc innym.
7. Ograniczanie dopływu złych informacji sobie i filtrowanie dzieciom.
8. Nie karmienie serc i umysłów zagrożeniami.
9. Dbanie o dobry wspólny czas: gry i zabawy w gronie rodzinnym, spacer, dobry humor.
10. Czerpanie zadowolenia z małych rzeczy.
11. Kształtowanie mentalności zwycięzcy: „ Uda mi się, dam radę.”

Opracowała Anna Malewska-psycholog