

PORADY PSYCHOLOGA na czas pandemii koronawirusa

Szanowni Rodzice, w tej zupełnie nowej, nagłej i trudnej sytuacji rodzi się wiele pytań, wątpliwości związanych z samym zagrożeniem koronawirusem jak i obawami o przyszłość. Naszym dniom towarzyszy lęk, napięcie i stres. Dzieci nie chodzą do przedszkola, szkół. Rodzice próbują pogodzić pracę zdalną z opieką nad dziećmi. To wszystko powoduje duży stres, który jest potęgowany izolacją społeczną. Dlatego, żeby ten czas (nie wiadomo jak długi) dobrze przeżyć, trzeba na chwilę zatrzymać się i zastanowić:

Jak sobie z tym poradzić?

Jak radzę sobie ze stresem?

Jak pomóc dziecku poradzić sobie w tej nowej sytuacji?

Rodzicu, w zaadoptowaniu się do nowej sytuacji pomocne może być:

- Zajmij się najpierw swoimi emocjami, mózg racjonalny nie pracuje dobrze gdy emocje są zbyt silne
- Stan napięcia jest normalną reakcją na tę sytuację
- Pamiętaj , że dzieci odczytują emocje dorosłych nawet, gdy nic nie mówisz
- Małymi krokami oswajaj, rozmawiaj, słuchaj, tłumacz
- Zajmuj się dniem codziennym, nie tylko przejmuj
- Zaplanuj swój dzień, żeby nie tracić energii na ciągła podejmowanie decyzji i bądź elastyczny w jego realizacji
- Włączaj wszystkich domowników w prace domowe
- Nie da się żyć jakby nic się nie stało, ale można z perspektywą optymistyczną i szukaniem plusów
- Pamiętaj, że kryzys wywołany przez nową sytuacją jest zagrożeniem, ale też szansą. Wykorzystaj tą szansę na wzmocnienie relacji z bliskimi, na nabywanie nowych umiejętności.

Polecam książeczkę opracowaną przez kolumbijską psycholog Manuelę Molinę Cruz, która daje podpowiedzi jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie. Polską wersja, bezpłatna dostępna jest w internecie:

<http://mamypojekt.pl/koronawirus/>