**LESZNO. Dr Ewa Karmolińska - Jagodzik radzi, jak w okresie pandemii koronawirusa, pomóc sobie i dziecku**

**Sytuacja każdego z nas jest obecnie bardzo trudna. Zamknięci w domach czujemy się niekomfortowo. Co zrobić, by sytuacja stała się nieco bardziej znośna dla nas dorosłych i dla naszych dzieci?**

Mózg lubi przyzwyczajenia. Zadbajmy o przewidywalny, uporządkowany plan dnia. Każdy człowiek, dziecko także, lubi gdy rzeczywistość jest przewidywalna. Wówczas łatwiej jest nam w niej żyć, planować, przewidywać i czuć, że mamy nad nią kontrolę. Im bardziej otaczająca nas bezpośrednio rzeczywistość będzie uporządkowana, tym łatwiej będzie nam odczuwać spokój. Zadbajmy o to, by o tych samych godzinach jeść posiłki, odrabiać lekcje, czy podejmować aktywność fizyczną. To dobry moment, by stworzyć wspólny rodzinny rytuał. Jeżeli jesteście osobami wierzącymi, to może być rozmowa o waszej wierze, jeżeli jesteście ateistami, czy agnostykami, możecie porozmawiać o swoich przekonaniach. Wykonujmy też wspólne prace, czy wymyślajmy sobie wspólne rytuały np. wieczorne oglądanie filmów.

**Trudno o spokój gdy media bombardują nas kolejnymi tragicznymi informacjami. Co chwilę ktoś ze znajomych podsyła jakiś filmik czy link. A dzieci są tego świadkami.**

Codziennie mamy dostęp do wielu informacji, także fałszywych. I te ostatnie właśnie budzą największy niepokój. Zastanówmy się, czy dziecko musi słyszeć każdą rozmowę jaką prowadzimy z domownikami czy przez telefon? Ono rejestruje każde słowo, ale interpretuje je na swój sposób. Upewnijmy się, że to co dziecko wie na temat koronawirusa jest wiedzą sprawdzoną. Sami sprawdzajmy i przekazujmy informacje raz, dwa razy dziennie, najlepiej o tej samej porze. To, że cały czas śledzimy media nie pomoże w poczuciu komfortu, a wręcz przeciwnie. Pamiętajmy, że serwisy przekazują informacje tak, by budzić emocje.

**A jak rozmawiać z dzieckiem o tym, co widzi i czuje?**

Można wykorzystać rysunki emocji, postaci, czy inne, które ułatwią rozmowę o tym jak dziecko postrzega koronawirusa, co czuje, co myśli na ten temat, jak odbiera usłyszane informację, czego i o kogo się boi oraz co czuje, gdy wszyscy o tym mówią. W takiej rozmowie wykorzystajmy opowieści dotyczące wszystkich zmysłów. Dziecko może napisać wiersz, zaśpiewać piosenkę, narysować koroawirusa lub swoje emocje, wytupać swoją frustrację, pokazać gdzie w ciele czuje swoje emocje. Może wspólnie wymyślicie bajkę? Możemy normalizować odczucia dziecka mówiąc „Tak, to normalne, że tak myślisz, to normalne, że tak czujesz”. Bądźmy blisko dziecka z uważnością. To często niweluje lęki i niepokój. Jednocześnie dajmy mu własną przestrzeń. Gdy zostajemy sami, możemy uporządkować swoje odczucia, myśli, doznania. To często moment, gdy uświadamiamy sobie własne kompetencje. To jeden z najważniejszych aspektów poczucia własnej wartości i zaradności. Zanim „wyskoczycie” z rozwiązaniem, czy diagnozą pamiętajcie, że dziecko samo zna mnóstwo rozwiązań na własne problemy. Każdy nawet dziecko, czasami musi pobyć samo ze sobą, a nawet się ponudzić. Więc nie rozwiązujemy wszystkich problemów za nasze pociechy.

**Co z aktywnością fizyczną?**

Warto ćwiczyć razem z dzieckiem. Może to być zabawa w lekcję wychowania fizycznego czy joga w przydomowym ogródku. Relaksacyjna kąpiel czy masaż to także dobre rozwiązanie. Warto by ćwiczenia dziecko mogło wymyślać naprzemiennie z rodzicem. To daje mu poczucie wpływu, wyboru, decyzji i możliwość do poznania swojego ciała i swoich potrzeb. Przy każdej okazji wspólnie żartujmy, śmiejmy się. Śmianie się, nawet to wynikłe z tzw. gilgania ( oczywiście za wzajemną zgodą) pozwala odreagować napięcie, odprężyć się.

**Zawieszony kontakt z rówieśnikami niestety nie pomaga. Co robić?**

Wiadomo, że dzieci, nawet te małe, lubią rozmawiać z koleżankami i kolegami. Stwórzmy im taką możliwość przez internet. Dzieci mogą się wymienić pomysłami na to, co robią, czym się zajmują i co myślą o tej całej sytuacji. Co dwie głowy myślące podobnie, to nie jedna.

**Zestresowany dorosły chyba niewiele pomoże?**

To prawda. Pomagać innym można tylko wówczas, gdy  samemu jest się stabilnym i uspokojonym. Dajmy sobie czas i przestrzeń by poczuć się spokojnie i dobrze. Porozmawiajmy z bliskimi, skorzystajmy z pomocy psychologicznej online. Nasz stan psychiczny w dużym stopniu zależy od interpretacji rzeczywistości. Zacznijmy myśleć o czymś innym niż koronawirus. Wsiadając do auta nie myślmy nieustannie o tym, ile osób dziennie ginie na drogach, prawda? Z koronawirusem zastosujmy podobny mechanizm. Jeśli wsiadamy za kółko trzeźwi, a auto jest sprawne jesteśmy spokojni. Dzięki zastosowanym środkom ostrożności zazwyczaj nie martwimy się o to, że coś się stanie. Podobnie w przypadku epidemii. Stosujmy się do zaleceń WHO i nie zakładajmy, że przydarzy się nam najgorsze. Myślmy o tym, że w końcu sytuacja się ustabilizuje i znów będziemy chodzić do sklepu po bułki.

**A co robić, gdy pojawi się kryzys wynikający ze wspólnego, koniecznego przebywania stale razem ?**

Prędzej czy później on się pojawi, ale pamiętajmy, że ze złymi momentami jest podobnie jak z dobrymi: pojawiają się, jakiś czas trwają a potem mają tendencję do wyciszania się. To nie sam moment kryzysu jest zły, a raczej to, co z nim zrobimy, jak go zinterpretujemy i jak się zachowamy. Czy będziemy przeciągać w nieskończoność swoje żale i pretensje, czy raczej szybko o nim zapomnimy. Gdy z perspektywy rodzica dzieci źle się zachowują, rodzice mają tendencje do zamartwiania się, co to będzie z tym naszym dzieckiem, co z niego wyrośnie. Potęgujemy niewłaściwe zachowania do granic możliwości i one zaczynają rządzić naszą opowieścią o dziecku, wokół tych „złych” historii zaczynamy snuć wizje dziecka w przyszłości. Jeżeli natomiast pomyślimy, że to tylko chwilowe zachowanie, do którego każdy ma prawo wówczas szybciej mija nasza złość i frustracja i szybciej przechodzimy do codziennych zadań. Nasz mózg jest plastyczny to do jakiego sposobu myślenia go przyzwyczaisz, o czym rozmawiasz i na czym skupiasz uwagę, tym twój mózg się karmi i na taka rzeczywistość zwraca twoja uwagę.

Źródło:

https://wschowa.naszemiasto.pl/leszno-dr-ewa-karmolinska-jagodzik-radzi-jak-w-okresie/ar/c1-7611451