

Szanowni Rodzice,

wszystkim dorosłym na pewno nietatwo jest się pogodzić z ostatnimi wydarzeniami i dostosować się do niestandardowych warunków życia w czasie epidemii. Towarzyszą nam lęki o zdrowie własne i naszych bliskich, o naszą sytuację finansową. Niektórzy z nas odczuwają samotność i frustrację. Jeśli czujecie Państwo, że trudno jest Wam poradzić sobie z własnymi uczuciami, nie mają Państwo z kim na ten temat porozmawiać, proszę skorzystać ze specjalistycznego wsparcia. W związku z pandemią koronawirusa w Dziale Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Szczecinie został uruchomiony specjalny, darmowy numer telefonu, pod którym psychologowie i terapeuci udzielają wsparcia i porad mieszkańcom miasta. Dyżury są prowadzone od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–20.00 pod numerem telefonu: **91 464 63 35**.

Z powodu ogłoszonej pandemii także Zachodniopomorski Instytut Psychoterapii w Szczecinie oferuje pomoc terapeutyczną pod numerem telefonu: **91 422 60 60** lub w formie online pod adresem e-mail: kontakt@zip.org.pl (www.zip.org.pl).

W tej nietypowej sytuacji postaramy się nie zapominać o naszych dzieciach, które także odczuwają niepokój związany ze zmianami, jakie obserwują dookoła siebie. Choć możliwość spędzania czasu w domu z rodzicem może przez pewien czas być atrakcyjna, zwłaszcza dla najmłodszych pociech, to jednak brak kontaktu z rówieśnikami, lubianymi nauczycielami, niemożność skorzystania z dotychczasowych atrakcji (np. zajęcia sportowe, pozalekcyjne, bawialnie, place zabaw) u większości z nich prędzej czy później spowoduje dyskomfort i odczuwanie negatywnych emocji. Jak sobie z tym wszystkim poradzić i jak ułatwić dzieciom przetrwanie tego trudnego okresu?

Po pierwsze, nie unikajmy rozmów o epidemii, chorobach, nawet z najmłodszymi dziećmi. One i tak wyczuwają napiętą atmosferę w domu, słyszą fragmenty rozmów oraz wiadomości z radia i telewizji, co może potęgować w nich niepokój. Wbrew pozorom nawet kilkuletnie dzieci są w stanie sporo zrozumieć z zaistniałej sytuacji. Jeżeli nie wiedzą Państwo, od czego zacząć rozmowę, wykorzystajcie materiały dostępne w Internecie. Na stronie: <https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/wiadomosci/czytaj/darmowa-ksiazka-elektroniczna-o-koronawirusie-dla-dzieci/> dostępna jest za darmo książeczka dla najmłodszych dzieci, która w zrozumiały i wyważony sposób objaśnia im, czym jest koronawirus i co robić, by się przed nim chronić. Na stronie www.dorotabrodka.pl można też posłuchać bajki o „Królu Wirusie i dobrej kwarantannie”. Dzieciom w wieku szkolnym można zaproponować „Krótki film o koronawirusie” dostępny na www.youtube.com. Z nastolatkami rozmawiajmy o epidemii tak jak z dorosłymi, opierając się oczywiście na rzetelnej wiedzy ze sprawdzonych źródeł (np. strona WHO – Światowej Organizacji Zdrowia).

Trudnością, jakiej podczas epidemii doświadcza wielu rodziców, jest na pewno sposób zorganizowania pociechom czasu w sposób atrakcyjny, a jednocześnie bezpieczny i stymulujący ich rozwój. Pamiętajmy, że nuda sama w sobie nie jest niczym złym, lecz pobudza kreatywność naszych pociech. Jeśli jednak skończyły się pomysły, chętnie podsunę Państwu kilka propozycji na spędzanie czasu w domu:

- granie w gry planszowe (od „Grzybobrania” dla najmłodszych po „Monopol”, warcaby, szachy i gry w karty dla nieco starszych),
- układanie puzzli,
- czytanie książek, oglądanie książeczek lub słuchanie audiobooków (na stronie www.kubus.pl/storytel oraz www.empik.com/premium dostępne są za darmo audiobooki dla dzieci),

- pomoc rodzicom w obowiązkach domowych – większość dzieci chętnie uczestniczy w przygotowaniu posiłków, ale warto je także zmotywować do sprzątania po posiłkach (już trzy-, czteroletnie dzieci mogą to robić), najmłodszy oprócz sprzątania swoich zabawek mogą także pomóc w wieszaniu lub segregowaniu prania, odkurzaniu, wycieraniu kurzu z mebli,
- zabawy i gry rodzinne (np. w chowanego, „Chodzi lisek koło drogi”, „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”, kalambury, „Państwa, miasta”),
- zabawy w szpital i udawanie lekarza, które pomogą najmłodszym rozładować napięcie i odreagować emocje związane z sytuacją epidemii,
- utrzymywanie kontaktu z rodziną, znajomymi i przyjaciółmi przez rozmowy telefoniczne i wideokonferencje online (np. przez komunikatory Skype, Whats’up, Zoom), aby złagodzić poczucie alienacji; starsze dzieci mogą pisać listy lub e-maile do bliskich, z którymi nie mogą się zobaczyć,
- wykonywanie różnego rodzaju prac plastycznych (niekoniecznie wspólnie z rodzicami) z użyciem plasteliny, masy solnej, farb, kredek i mazaków, pisaków żelowych, brokatowych, oraz wszystkiego, co posiadacie, a czego nie zawahacie się użyć, np. tasiemki, sznurki, muszle, kartony, surowy makaron, kasze, stare ubrania, gazety, gąbki,
- codzienna gimnastyka (np. poranna) lub taniec do ulubionej muzyki w celu rozładowania nadmiaru energii,
- śpiewanie, karaoke,
- urządzenie balu przebierańców lub rewii mody,
- wspólne oglądanie zdjęć lub filmików rodzinnych, połączone z opowieściami z życia rodzinnego,
- rozmowy o tym, jak się czujemy, czego nam brakuje w czasie kwarantanny lub co będziemy robić po jej zakończeniu 😊

Proponuję również skorzystać z bogatej oferty książek i artykułów dotyczących kreatywnych gier i zabaw, sprzyjających rozwojowi dzieci, które znajdziecie Państwo w Internecie.

Proszę pamiętać, Internet i multimedia dają dużo możliwości na spędzanie wolnego czasu w domu, jednak czas ekranowy trzeba dzieciom limitować, zwłaszcza tym najmłodszym.

Tekst przygotowała Justyna Litke-Krzyżaniak, psycholog.