Trudny czas pandemii

Pandemia koronawirusa sprawia, że w przestrzeni publicznej wprowadzanych jest coraz więcej obostrzeń. Podstawową zasadą jest zachowanie społecznego dystansu – czyli trzymanie się z dala od innych ludzi, także tych bliskich. Jednym z elementów ograniczania relacji społecznych jest „zdalne" nauczanie dzieci. Można sobie zadać pytanie: czemu to służy? Świat, który znamy rozsypuje się na naszych oczach. To, co było pewne, stanowiło współczesne *constans* przestaje istnieć. Doświadczanie lęku o zdrowie własne i najbliższych, jutrzejszy byt często spowalnia nasze działanie, paraliżuje racjonalne decyzje. Wszyscy jesteśmy tak trochę, jak dzieci jadące na tylnym siedzeniu. Niezależnie jak atrakcyjny jest cel podróży – dzieciom ona się dłuży. Każdy Rodzic podróżujący z dziećmi wielokrotnie doświadczył dziecięcych pytań , z których pierwsze pojawiały się tuż po przekroczeniu rogatek miasta: długo jeszcze?, kiedy dojedziemy? za ile będziemy? Życie zafundowało ludzkości podróż w nieznane. Nie wiemy jak długo będzie ona trwała, jaki będzie jej docelowy przystanek. Na te pytania nie potrafią odpowiedzieć wielcy tego świata. We współczesnym świecie niepewność była czymś nienaturalnym , wręcz niewłaściwym. Chcieliśmy wiedzieć. Wiedza była elementem naszej wolności. Dostęp do informacji, wiedzy był nie przywilejem, ale prawem, codziennością. Dziś jesteśmy wszyscy, jak dzieci we mgle, na tylnym siedzeniu, w podróży nieznanej. To od nas dorosłych w dużej mierze zależy, jak przez ten trud podróży przejdą nasze dzieci. Pomimo tego, że nam też jest trudno, musimy dzieciom służyć przykładem, okazać wsparcie i chronić przed strachem przed koronawirusem.

W tym celu warto wprowadzić kilku zasad:

1. Chroń dziecko przed informacjami na temat koronawirusa płynącymi ze środków masowego przekazu, gdyż dziecięca wyobraźnia połączona z brakiem wiedzy może być przyczyną nadinterpretacji, lęku i paniki.
2. Sprawdź, co dziecko wie na temat koronawirusa – oddzielenie informacji prawdziwych od nieprawdziwych obniży poziom lęku.
3. Spokojnie informuj dziecko, jak możemy się chronić przed zakażeniem: ważne jest, żeby Rodzice przestrzegali zasad higieny i wykonywali czynności higieniczne razem z dzieckiem (wspólne mycie rąk), respektuj noszenie rękawiczek i zasłanianie twarzy w miejscach publicznych. Przygotuj dziecko do prawidłowego zasłaniania twarzy.
4. Bądź dla dziecka przykładem, podkreślaj wagę ograniczenia bezpośrednich kontaktów społecznych, mycia rąk, zasłaniania twarzy. Zachęcaj do kontaktów telefonicznych z innymi członkami rodziny zwłaszcza osobami starszymi, którzy nie mieszkają z Wami.
5. Nie panikuj, wszelkie objawy infekcji typu: kaszel, gorączka określaj wobec dziecka jako zwykłe przeziębienie, a poza jego wiedzą skonsultuj się z lekarzem i podejmij środki przez niego zalecane.

6. Spokojnie odpowiadaj na wszystkie pytania zadawane przez dziecko. Jeżeli nie znasz odpowiedzi na niektóre pytania mów NIE WIEM. Jest to lepsze niż snucie domysłów i fantazji.
7. Wspólnie z dzieckiem ułóż harmonogram dnia uwzględniający czas przeznaczony na naukę szkolną, czynności dnia codziennego, odpoczynek i przyjemności.
8. Ze względu na ograniczenia związane z samodzielnym poruszaniem się dzieci i młodzieży do 18 roku życia – zweryfikuj zakres obowiązków dziecka. Wyrzucanie śmieci, wyjście z psem zastąp pomocą w pracach domowych na rzecz wszystkich członków rodziny wspólnie mieszkających.
9. Zorganizuj czas wolny dziecku, aby nie odczuwało nadmiernie panującego wokół napięcia, zobaczyło, że pomimo pandemii życie toczy się dalej i jest w nim miejsce zarówno na obowiązki, jak i przyjemności i rozrywkę.
10. Wykorzystaj ten trudny czas na nawiązywanie, budowanie i podtrzymywanie więzi ze swoimi bliskimi. Starajcie się jak najwięcej rozmawiać na różne nurtujące Was tematy, dzielić się swoimi spostrzeżeniami i uwagami. Słuchajcie tego, co do siebie mówicie, nie oceniajcie się.
11. Starajcie się w tym trudnym okresie włączyć pozytywne myślenie i przyjąć zasadę: dzień bez uśmiechu i uprzejmości jest dniem straconym. Bądźmy serdeczni dla naszych bliskich!!!
12. Starajmy się nie krzyczeć, nie pospieszać. Wykorzystajmy ten czas jak najlepiej.
13. A kiedy poczujemy, że już nie dajemy rady, że wkradło się w nas zwątpienie, że jest nam obojętne, co wokół nas, to nie wahajmy się i zwróćmy o pomoc do specjalistów.

Anna Przybytniowska

Pedagog PPP