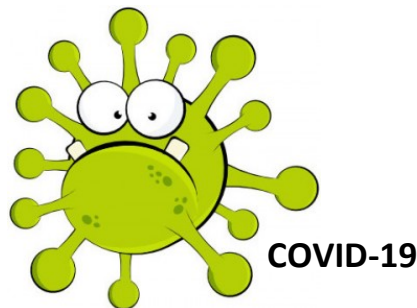


Krótki przewodnik dla rodziców.



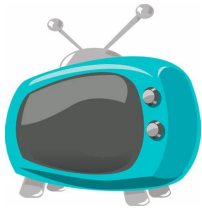
Nowa sytuacja, w której wszyscy znaleźliśmy się w związku z pojawieniem się koronawirusa, jest trudna zarówno dlatego, że musimy sobie poradzić z obawami o zdrowie nasze i naszej rodziny oraz zachowanie stałości pracy, ale także dlatego, że jako rodzice powinniśmy okazać wsparcie i spokój na miarę potrzeb i percepcji naszych dzieci.

Zamknięte przedszkola, szkoły i żłobki nie ułatwiają nam łączenia funkcjonowania zawodowego z życiem prywatnym. Obowiązki, w których dotychczas pomagali nam wspierający dziadkowie zostają jedynie na naszych barkach. Strach przed zachorowaniem, obawa o pracę, edukacja domowa dzieci, problemy ze zrobieniem zakupów, utrudnienia w dostępie do lekarza, a także brak dostępu do wszelkich rozrywek -zamknięte kina, teatry, restauracje. Nietrudno o zdenerwowanie i frustrację.

W tej sytuacji nasze dzieci nadal, a może przede wszystkim teraz wnikliwie nas obserwują i słuchają, dlatego:



Dawaj dobry przykład-zachowuj się odpowiedzialnie i stosuj się do zaleceń.



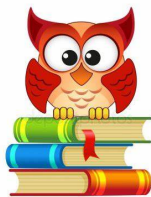
Ogranicz monitorowanie sytuacji w mediach. Niepotrzebny stres nic więcej nie wniesie.



Poinformuj dziecko o zaleceniach i zasadach bezpieczeństwa, wyjaśnij dlaczego to takie ważne. Zagrajcie w fakty i mity na temat koronawirusa.



Obserwuj nie tylko stan zdrowia, ale także zachowanie dziecka.



Rozmawiaj otwarcie, posługując się sprawdzonymi informacjami. Bez przesadnej ekscytacji. Nie udawaj, że znasz odpowiedzi na wszystkie pytania.



Mów otwarcie o swoich uczuciach i zapytaj o uczucia dziecka. Pomóż mu je nazwać jeśli samo ma z tym problem, ale nie zmuszaj go do dzielenia się nimi jeśli nie ma na to ochoty.



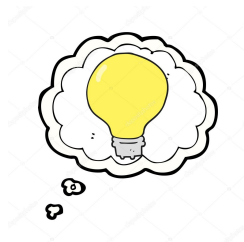
Stwórz dziecku warunki do kontaktu z przyjaciółmi i rodziną przez telefon. Niech sama izolacja nie pozbawia dziecka kontaktu z rówieśnikami.



Zaproponuj formę spędzania wolnego czasu i bądź otwarty na propozycję dziecka. Dopóki nie jest to zabronione, a Ty masz możliwość wyjścia na krótki spacer to zachowując wszelkie środki ostrożności i unikając kontaktu z innymi ludźmi, korzystaj z tej możliwości.



Postaraj się o dobrą atmosferę, przekieruj uwagę na to co pozytywne, na to za co możecie być wdzięczni.



Nie zapominaj, że nie jesteś jedyny w tej nietypowej sytuacji. Inni też szukają sposobów na pogodzenia wszystkich -nastu ról. Niektóre muzea i galerie organizują wirtualne zwiedzanie, cyfrowe biblioteki oferują bezpłatny dostęp do książek, blogi parentingowe podpowiadają jak zrobić królika ze skarpet, przygotować przedstawienie czy wspólnie upiec ciasto. Jeżeli tylko zechcecie skorzystać z dostępnych opcji, to czas samoizolacji może okazać się czasem wartościowo wykorzystanym dla każdego członka rodziny.



Pamiętaj, samoizolacja tym szybciej się skończy, im poważniej potraktujemy zalecenia!