



PORADNIK DLA RODZIN

Jak radzić sobie w czasie epidemii koronawirusa?



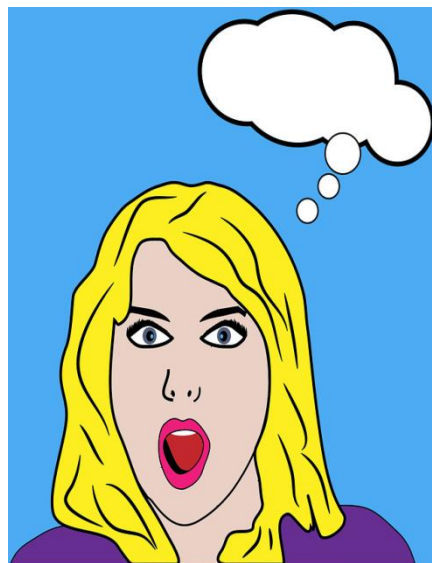
Opracowały:
Renata Bibik – psycholog
Rita Bąkowska - pedagog

W ostatnim czasie wszyscy stanęliśmy w obliczu epidemii i związanych z nią zmian, to co do tej pory wypełniało i układało nasze życie – praca, szkoła, spotkania z rodziną, wyjazdy – nagle przestało tworzyć ramy codziennego funkcjonowania. Przeżywamy stres odosobnienia, lęk związany z obecnym zagrożeniem i przyszłością, zmęczenie intensywną opieką nad dziećmi i e-lekcjami...

Jak przetrwać ten czas i nie zwariować?

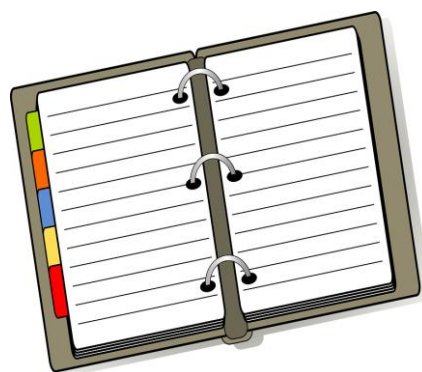
- **Zmień negatywne myślenie**

Nie myśl o izolacji/ kwarantannie jako o karze, napiętnowaniu, ograniczaniu Twojej wolności. Takie myślenie zatruwa, obniża poczucie własnej wartości, wywołuje uczucie złości, gniewu, żalu. Pomyśl, że izolując się dbasz nie tylko o siebie, ale też pomagasz innym - swoim bliskim, służbom medycznym, ratowniczym i osobom, dla których przebieg choroby mógłby być tragiczny w skutkach. Nadaj temu swój sens, pomyśl, że jesteś odpowiedzialny i altruistyczny. Zostajesz w domu nie dlatego, że musisz, ale dlatego, że sam świadomie podejmujesz najważniejsze decyzje.



- **Planuj i działaj**

Spraw, aby Twój dzień był przewidywalny, stwórz harmonogram zajęć, wstawaj o tej samej porze, ustal godziny posiłków, porę swojej aktywności zawodowej, czasu spędzanego z dziećmi. Planowanie i realizacja zadań stwarza poczucie bezpieczeństwa w niepewnym świecie, zapobiega zniechęceniu i bezradności. Codzienna aktywność da Ci poczucie wpływu i satysfakcji z podejmowanych działań.



- **Nie zamartwiaj się**

Wybieganie w przyszłość i zastanawianie się nad skutkami pandemii jest naturalną reakcją każdego człowieka, jednak jeśli takie myśli dominują mogą stać się przyczyną obniżonego nastroju, zniechęcenia i lęku. Kontroluj swoje myśli – naprawdę jest to możliwe, jeśli zastosujesz się do kilku prostych wskazówek:



- ogranicz oglądanie wiadomości
- zajmij się czymś – rozwiąż krzyżówkę, obejrzyj swój ulubiony serial, zrób porządek w dokumentach
- pomyśl, że obecnie nie masz wpływu na to co się stanie w przyszłości, martwienie się tylko osłabia Twoją odporność psychiczną i fizyczną
- szukaj wsparcia, zadzwoń do przyjaciół, rozmawiaj z rodziną, zapytaj jak oni sobie radzą, okaż im wsparcie
- szukaj skutecznych metod radzenia sobie z lękiem, inspiruj się dobrymi artykułami, książkami, przypomnij sobie inne trudne sytuacje z Twojego życia, z którymi skutecznie sobie poradziłeś
- koncentruj się na tym co dzieje się „tu i teraz”, obserwuj siebie, świadomie wykonuj nawet proste czynności, codziennie poświęć kilka minut na ćwiczenia oddechowe
- pozwól negatywnym myślom przepływać przez Twoją głowę, nie zatrzymuj ich, ale też nie uciekaj przed nimi; pragnienie, aby o tym nie myśleć przynosi odwrotny efekt w postaci nasilenia negatywnego monologu. Pamiętaj, że Twoje myśli nie są faktami.
- pomyśl o innych, zastanów się jak możesz pomóc, co dobrego możesz dać od siebie, dzięki temu przestaniesz koncentrować się na sobie i swoich przeżyciach, zamień lęk na empatię
- codziennie zastanów się za co możesz być wdzięczny, niech to będą drobne rzeczy, trening wdzięczności buduje odporność psychiczną i sprzyja skutecznemu radzeniu sobie ze stresem
- zadbaj o aktywność fizyczną, ruszaj się, ćwicz w domu, dzięki temu zmniejszysz napięcie, odprężysz ciało i oczyścisz umysł

Okres epidemii jest trudnym czasem dla nas wszystkich, ale dla dzieci szczególnie. Jest to sytuacja jakiej nigdy wcześniej nie doświadczyły, często wywołuje u nich lęk, strach, niepewność. Informacje jakie otrzymują ze świata burzą ich poczucie bezpieczeństwa, a brak kontaktu z rówieśnikami negatywnie wpływa na ich samopoczucie. Dlatego teraz bardziej niż kiedykolwiek potrzebują Twojej pomocy i wsparcia.

Oto kilka wskazówek jak możesz wspierać dzieci w czasie epidemii:

- **Ustal wspólnie z dzieckiem plan dnia**

Ustal z dzieckiem jak będzie wyglądał Wasz dzień. Z młodszym dzieckiem warto zrobić to za pomocą rysunku, tak aby było czytelne też dla niego. Wyznacz w jakich godzinach będzie odbywać się nauka, jak często będą przerwy (pamiętaj, że młodsze dzieci potrzebują więcej przerw), w jakich zabawa, a w jakich wykonywanie codziennych obowiązków. Pamiętaj, że dzieci potrzebują stałego rytmu dnia, to buduje ich poczucie bezpieczeństwa.



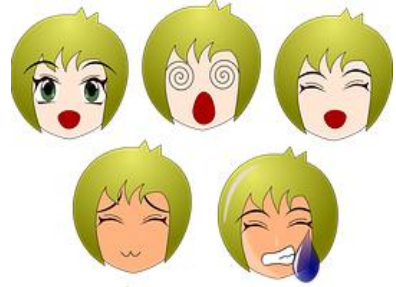
- **Kontroluj jakie informacje na temat koronawirusa docierają do Twojego dziecka**

Ogranicz dziecku dostęp do wiadomości, ponieważ zwiększają one poczucie zagrożenia. Dziecięca wyobraźnia może tworzyć obrazy, z którymi trudno mu będzie sobie poradzić. Rozmawiaj z dzieckiem na temat tego co się dzieje wokół, ale informacje dotyczące koronawirusa dostosuj do wieku dziecka, pamiętaj, aby to co mu przekazujesz, nie nasilało lęku.



- **Pozwól dzieciom odczuwać emocje**

Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka, nie mów: „*nie płacz, nie denerwuj się, nie panikuj*”. Wtedy dziecko dowiaduje się, że okazywanie emocji jest niewłaściwe i w konsekwencji zacznie je ukrywać i tłumić. Pomóż dziecku zrozumieć emocje, staraj się towarzyszyć poprzez ich odzwierciedlanie. Możesz np. powiedzieć: „*Rozumiem, że jesteś zły...*” i wskazać sposoby radzenia sobie z daną emocją. Dziecko może namalować siebie wściekłego i podrzeć kartkę na wiele małych kawałeczków, uderzać pięściami w grubą poduszkę, zgnieść kulki z papieru i rzucać nimi tak daleko, jak tylko potrafi. Stosuj metody, które wcześniej pomagały dzieciom przezwyciężyć trudne sytuacje. Wspólne wykonywanie aktywności takich jak: oglądanie razem filmu, malowanie, zabawa też pomogą opanować lęk.



- **Stwórz okazję do wspólnego spędzania wolnego czasu**

Kiedy świat się zatrzymał wykorzystaj ten czas na wspólne spędzenie czasu z dzieckiem, na pogłębienie z nim relacji. Możesz zaplanować np. wspólne gotowanie, pieczenie ciasteczek, robienie pizzy.



Korzystaj z pomocy specjalistów.

Pamiętaj, nie jesteś sam. W Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Oleśnicy dyżurują specjaliści, którzy służą pomocą i wsparciem.

Zapraszamy do kontaktu z koordynatorami pieczy zastępczej, psychologiem i pedagogiem.