**6 sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa**

**UNICEF rozmawiał z doświadczoną psycholog i matką dwóch córek, o tym jak stworzyć poczucie normalności w domu w czasach epidemii COVID-19.**

 Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Chociaż każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek. Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

**1. Bądź spokojny**

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

**2. Trzymaj się rutyny**

*Dzieci potrzebują rutyny. Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach*. *Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić.*

**3. Pozwól dziecku odczuwać emocje**

 *My, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla dzieci to poważne problemy. Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat(np. brak kontaktu z klasowymi rówieśnikami w szkole i na podwórku). Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.*

**4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci**

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. *Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę . Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami.*  *Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.*

**5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu**

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdywaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki.

**6. Kontroluj swoje zachowanie**

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. *Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszym.*

 Opracowała : Joanna Kośmińska

 Interwent kryzysowy-specjalista psychologii kryzysu

 Poradnia Psychologiczno-pedagogiczna w Tychach