

Şase modalităţi în care părinţii îşi pot sprijini copiii în timpul pandemiei de (COVID-19)

*Cum să vă ajutaţi copiii să facă faţă emoţiilor multiple prin care trec
în această perioadă - sfaturile unui psiholog*

Pandemia de coronavirus (COVID-19) determină emoţii, precum anxietatea, stresul şi incertitudinile, resimţite cu atât mai puternic de copiii de toate vârstele. Deşi au mecanisme proprii prin care fac faţă acestor emoţii, în condiţiile în care şcolile sunt închise, evenimentele au fost anulate şi trebuie să stea departe de prieteni, copiii au nevoie să se simtă iubiţi şi sprijiniţi acum mai mult ca oricând.

1. Fiţi calmi şi luaţi iniţiativa

Cu calm şi controlat, părinţii trebuie să discute cu copiii despre boala provocată de coronavirus (COVID-19) şi despre rolul important pe care copiii îl au în protecţia propriei sănătăţi. Spuneţi copiilor că este posibil ca, la un moment dat, să manifestaţi, dumneavoastră sau ei, anumite simptome similare cu cele ale răcelii sau gripei comune, dar că nu trebuie să se sperie nejustificat în faţa acestei posibilităţi.

Părinţii trebuie să îşi încurajeze copiii să spună dacă nu se simt bine sau dacă sunt îngrijoraţi cu privire la virus, astfel încât părinţii să poată interveni.

Adulţii pot înţelege de ce copiii se simt neliniştiţi şi îngrijoraţi de COVID-19. Liniştiţi copilul, explicându-i că boala provocată de COVID-19 este, în general, moderată, mai ales la copii şi tineri.

De asemenea, este important de știut că multe dintre simptomele infecției cu COVID-19 pot fi tratate. Mai departe, putem să reamintim copiilor că avem la îndemână o serie de măsuri eficiente pentru a ne proteja și pentru a-i proteja pe cei din jur, dar și pentru a simți că avem mai mult control asupra situației: să ne spălăm frecvent pe mâini, să nu ne atingem fețele și să păstrăm distanța socială.

Putem ajuta copiii să capete o perspectivă mai largă. Așadar, spuneți-le: *“Îți cerem să faci unele lucruri: să te speli pe mâini, să stai în casă, nu doar de teama îmbolnăvirii de coronavirus, dar și pentru a avea grijă de oamenii din jurul tău. Ne gândim și la cei din jurul nostru.”*

2. Stabiliți și respectați o rutină

Copiii au nevoie de organizare. Punct. Cu toții, foarte repede, trebuie să inventăm moduri cu totul și cu totul noi de a ne organiza timpul și a ne petrece zilele.

Recomand insistent părinților să aibă grijă să existe un program al zilei, program care să cuprindă timp de joacă, când copilul poate să țină legătura cu prietenii prin telefon, perioade fără echipamente electronice și timp alocat pentru treburi gospodărești. Trebuie să ne gândim la aspectele pe care noi punem preț și să organizăm timpul în funcție de acestea. Copiii se vor simți mult mai bine știind că ziua are o structură, știind când este vremea să lucreze și când este vremea să se joace.

Așteptați-vă să fie foarte triști și frustrați din cauza pierderilor pe care le deplâng, acceptați ca normale aceste trăiri și sprijiniți-vă copiii să treacă prin ele.

3. Lăsați-vă copiii să își trăiască emoțiile

Odată cu închiderea școlilor, s-au anulat piesele de teatru școlare, concertele, meciurile și alte activități, copiii fiind foarte dezamăgiți că le-au ratează din cauza

pandemiei de coronavirus (COVID-19). Primul sfat pe care vi-l ofer este să lăsăm copiii să fie triști. În viața adolescenților, acestea sunt pierderi majore, cu o amploare mult mai mare pentru ei decât pentru noi, întrucât noi le cântărim prin prisma vieții și experienței noastre. Așteptați-vă să fie foarte triști și frustrați din cauza pierderilor pe care le deplâng, acceptați ca normale aceste trăiri și sprijiniți-vă copiii să treacă prin ele. Când nu știți exact ce să faceți, empatia și sprijinul oferă soluția sigură.

4. Discutați cu copiii pentru a înțelege ce au auzit ei

Circulă multe dezinformări cu privire la boala cauzată de coronavirus (COVID-19). Aflați ce aude copilul dumneavoastră și ce crede că este adevărat. Nu este suficient să le prezentați faptele așa cum sunt, pentru că, dacă au auzit ceva inexact, iar dumneavoastră nu știți ce convingeri și-au format și nu soluționați înțelegerea greșită, copiii pot combina noile informații cu cele pe care deja le dețin. Aflați ce știe deja copilul și porniți de aici pentru a corecta percepția.

În contextul pandemiei de coronavirus (COVID-19), mulți copii se confruntă cu bullying în online. Copiii dvs trebuie să știe că, dacă sunt supuși intimidărilor de orice fel, sunteți alături de ei. Reacția martorilor la abuz este cea mai bună modalitate de a sancționa orice formă de bullying. Nu trebuie să ne așteptăm ca cei vizați, copii și adolescenți, să îi înfrunte pe agresori, ci trebuie să îi încurajăm să caute ajutor și sprijin la prieteni sau adulți.

5. Faceți loc distracțiilor

Pentru a putea depăși emoții dificile, inspirați-vă de la copii dumneavoastră și gândiți-vă bine cum să asigurați un echilibru între discuții și distracții. Când copiii sunt foarte triști și au nevoie să se destindă, lăsați loc divertismentului. La câteva zile, organizați o seară de jocuri cu întreaga familie sau gătiți împreună.

În cazul adolescenților și a ecranelor lor, lăsați-le ceva libertate, dar nu totală. Fiți deschiși cu copiii și spuneți-le că înțelegeți faptul că au mai mult timp la dispoziție, dar că nu este o idee bună să aibă acces nelimitat la ecrane și rețele de socializare. Întrebați-vă copilul adolescent: *“Cum procedăm în acest caz? Propune-mi tu un program, iar eu am să-ți spun ce părere am.”*

6. Supravegheați-vă propriul comportament

Desigur, părinții sunt și ei îngrijorați, iar copiii percep și preiau de la părinți indicii emoționale. I-aș ruga pe părinți să facă tot ce pot pentru a-și gestiona anxietatea când sunt singuri, fără a transmite angoasele lor și copiilor. În acest scop, poate fi necesar să își ascundă emoțiile, ceea ce poate fi dificil uneori, mai ales dacă emoțiile respective sunt intense.

Părinții sunt cei care oferă copiilor sentimentul de siguranță și protecție. Este important să nu uităm că, în această situație, ei sunt pasagerii, iar noi conducătorii vehiculului, deci, chiar dacă avem temeri, acestea nu trebuie să îi facă pe pasagerii noștri să simtă că nu sunt în siguranță.

Psiholog ANA- DIANA BALCAN