

Jak radzić sobie z nauką w domu w czasie pandemii?

- porady pedagoga dla rodziców i uczniów

Szanowni Państwo!

Od kilku tygodni nasze dzieci słyszą o koronawirusie, od kilku dni – obserwują przygotowania dorosłych do domowej kwarantanny, są świadkami rozmów, chłoną informacje z telewizji i internetu, a przede wszystkim – doświadczają izolacji od swojej codzienności.

U wielu dzieci, szczególnie tych bardzo wrażliwych, mogą się pojawić emocje związane z przewidywanym niebezpieczeństwem – lęki o zdrowie własne i bliskich.

Aby ułatwić dzieciom odnalezienie się w „nowej rzeczywistości” i zapobiec nadmiernym obawom, warto odpowiednio wcześniej dostarczyć mądrych informacji oraz strategii radzenia sobie z napięciem. Jeśli dzieci w domu, w obecności rodziców dowiedzą się o zagrożeniach związanych z koronawirusem mogą doświadczyć lekkiego niepokoju, ale pomoże im to stawić czoło problemowi, zmierzyć się ze strachem, a w obliczu rzeczywistej trudnej sytuacji – łatwiej się zaadaptować.

Jeśli dziecko nie sygnalizuje swoich obaw wprost zacznij rozmowę, zapytaj, jak się czuje (*Powiedz mi jak się czujesz, kiedy wszyscy wokół martwią się koronawirusem? Czy czegoś się obawiasz?*).

Obserwuj zachowania dziecka, zwróć uwagę na ich nagłe zmiany (np. nadmierną aktywność, ciągły smutek i zamyślanie się, zwiększoną płaczliwość, wybuchy złości), pojawianie się reakcji nieadekwatnych do sytuacji.

Sygnalem przeciążenia mogą być również trudności z zasypianiem, częste budzenie w nocy, koszmarne sny, dolegliwości psychosomatyczne, pojawienie się tików ruchowych, wokalnych, moczenia nocnego lub dziennego.

Dzieci mogą się martwić tym samym co rodzice, ale często obawiają się rzeczy, na które dorośli nie zwracają uwagi. Ważne by ustalić czego boi się dziecko (poza prawdopodobieństwem choroby własnej lub najbliższych).

Wiele dzieci obawia się tego, co nieznane (np. wizyta ubranych w kombinezony ochronne służb sanitarnych, wykonanie testu na koronawirusa, pobyt w szpitalu), rozstania z rodzicami, przedłużającej się izolacji od rówieśników, zaległości w szkole lub możliwości skrócenia wakacji.

Nie powinno się bagatelizować emocji dziecka, straszyć chorobą, udzielać nieprawdziwych informacji. Unikajmy rozmów o zagrożeniach w obecności dzieci, zwłaszcza tych młodszych oraz indukowania własnych niepokojów.

Aby zwiększyć poczucia bezpieczeństwa przypominaj dziecku, że jest dla Ciebie najważniejsze, zapewniaj, że zawsze będziesz przy nim (nawet, jak nie osobiście, to pozostaniesz w kontakcie telefonicznym), uprzedzaj o czekających wydarzeniach.

Starajmy się dostarczyć dzieciom rzetelnych informacji o chorobie oraz sposobach radzenia sobie z lękiem.

Nie udawajmy, że nic się nie dzieje.

Rozmawiajmy ze sobą, z naszymi dziećmi – bo choć one może nie do końca rozumieją, z jak skomplikowanym i trudnym problemem mamy do czynienia, to widzą i czują niepokój, niepewność, widzą lęk swoich rodziców.

Wykorzystajmy ten czas nie tylko do nadrabiania lektur czy ćwiczenia matematyki, ale do porozmawiania o odpowiedzialności społecznej, o tym jak nasze działania mogą wpływać na innych. Uprawomocnijmy też emocje dzieci - ich lęk, złość - nawet jeśli dotyczą błahych z naszej perspektywy rzeczy, jak na przykład tego, że nie możemy jechać w sobotę kupić wymarzonych butów lub pójść do kina.

Podejmowane przez rodziców rozmowy pozwolą dziecku zachować spokój.

Rzetelne informacje umożliwią mu odnalezienie się w zaistniałej sytuacji.

Co zatem zrobić, by przetrwać samoizolację w jak najlepszej kondycji psychicznej?

Nie ma jednego, prostego przepisu. Na pewno negatywnie będzie na nas działał tzw. efekt piżamy. Dni nie powinny przypominać przysłowiowej wolnej soboty.

Brak celu, zadań, pewnej dyscypliny sprawi, że będziemy wewnątrznie jakby w rozkładzie.

Myślę, że jednym z czynników, który może nas niejako zabezpieczyć przed nadmiarem negatywnych emocji i narastaniem różnego rodzaju konfliktów, jest zrobieniu planu.

Ustalenie całą rodziną, co będziemy robić, kto, kiedy i jak?

Zaplanujmy czas wspólny, ale zadbajmy też o chwile i przestrzeń dla samego siebie.

W razie pytań zawsze służę pomocą i radą – kontakt poprzez pocztę elektroniczną na adres; e.dabrowska@sp8chelm.pl

Z wyrazami szacunku- pedagog szkolny Elżbieta Dąbrowska