**Poradnik dla rodziców i polecane strony internetowe.**

**Jak wspierać dzieci i nastolatki?**

Być może dzieci nie rozumieją sytuacji, ale mogą bardzo wyraźnie odczuwać nastroje dorosłych i przejmować od nich lęk. Zauważają też zmiany w codziennej rutynie. A im dziecko jest młodsze, tym bardziej potrzebuje rutyny dnia codziennego, by czuć się bezpiecznie. Z kolei nastolatki mogą przejawiać silniejsze tendencje do popadania w skrajności. Dlatego w kontakcie z dziećmi i nastolatkami pamiętaj o poniższych wskazówkach:

**1) Zadbaj o porządek codziennej rutyny –** pobudki, sen, posiłki i różne aktywności codziennie o podobnych porach, zachowanie dziecięcych rytuałów, wcześniejsze ustalanie pór zabawy, wypoczynku, nauki czy realizacji obowiązków.

**2) Wyjaśniaj dziecku przyczyny zmian, które obserwuje –** ze spokojem i językiem dostosowanym do wieku dziecka, w podobny sposób jak wcześniej np. o potrzebie mycia rąk i zębów. Pamiętaj, by nie straszyć i nie rozniecać lęku. Nawet jeśli dziecko nie wszystko zrozumie, sam fakt, że może z tobą o tym porozmawiać i że ty przy tym zachowujesz życzliwy spokój, da mu oparcie i uspokojenie.

**3) Bądź obecna/obecny nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie –** reaguj z empatią na emocje dziecka, okazuj troskę i zainteresowanie jego samopoczuciem, jednak nie rób tego zbyt natarczywie czy wyraźnie intensywniej niż zwykle (bo to też byłby niewyrażony wprost sygnał, że dzieje się coś bardzo niepokojącego).

**4) Jasno wyraź, że emocje dziecka są OK, że je rozumiesz i jesteś gotowa/gotów o nich porozmawiać.** To dobra okazja, by dziecko dowiedziało się od ciebie, czym jest lęk, skąd się bierze i po co się pojawia oraz jak można sobie z nim radzić (m.in. rozmawiając o nim).

**5) Przekieruj uwagę dziecka/nastolatka na innych –** badania sugerują, że nastolatkom łatwiej jest podjąć konstruktywne działania, jeśli zachęci się je do rozważenia, w jaki sposób mogą wspierać inne osoby (starsze, dzieci, lokalną społeczność, ubogich) np. poprzez zabawę lub wspólną naukę z młodszym rodzeństwem, pomoc w zrobieniu zakupów starszej sąsiadce czy oddanie zbędnych ubrań potrzebującym. Uwaga: przekierowanie uwagi powinno nastąpić dopiero po rozmowie z dzieckiem/nastolatkiem o emocjach i radzeniu sobie! Również później powinniśmy wykazywać gotowość do takiej rozmowy, gdyby dziecko/nastolatek jej potrzebował(o). Poważnym błędem byłoby wysyłanie komunikatu: „Zamiast myśleć o sobie, pomyśl o innych”, nie chodzi tu bowiem o to, by unieważniać i pomijać emocje dziecka/nastolatka, ale by je przepracować, a następnie dać młodemu człowiekowi możliwość podjęcia konstruktywnego działania, dzięki któremu będzie mieć poczucie, że też może być przydatny.

**6) Zadbaj o ciekawy plan dnia, ale nie chroń dziecka przed nudą za wszelką cenę.** Jeśli mówi, że się nudzi, od czasu do czasu zachęć je, by wykorzystało to uczucie do dobrych celów – poćwiczyło kreatywność i znalazło sobie ciekawe zajęcie. Tutaj też jednak zachowuj złoty środek – nie obarczaj dziecka całkowitą odpowiedzialnością za organizowanie sobie czasu, jeśli wcześniej nie było do tego przyzwyczajone. Pamiętaj też, że marudzenie dziecka („Nudzi mi się”) może wynikać z niewyrażonej wprost potrzeby zainteresowania i bliskości.

**7) Upewniaj się, czy poziom lęku młodego człowieka nie jest zbyt wysoki.** Sprawdź też, czy posiadane przez niego informacje są wiarygodne. Możecie nawet urządzić sobie quiz wiedzy o koronawirusie (możesz go opracować wspólnie z dzieckiem czy nastolatkiem, zwracając uwagę na wiarygodność wykorzystanych źródeł – to też będzie cenna lekcja).

**Zachęcam też do skorzystania z artykułów zamieszczonych na stronach Internetowych:**

**Poradnik. W cieniu korona wirusa - jak sobie radzić z emocjami wywołanymi pandemią?** <https://glos.pl/poradnik-w-cieniu-koronawirusa-jak-sobie-radzic-z-emocjami-wywolanymi-pandemia>

**Jak pandemia wpływa na nasze samopoczucie?** <https://dedietrich.pl/blog/jak-temperatura-w-pomieszczeniach-wplywa-na-nasze-samopoczucie>

**Lęk i stres obniża odporność. Oto sposoby na radzenie sobie ze stresem w czasie pandemii:** [https://kobieta.dziennikpl/twoje-emocje/artykuly/6464517,jak-opanowac-strach-przez-koronawirusem.html](https://kobieta.dziennikpl/twoje-emocje/artykuly/6464517%2Cjak-opanowac-strach-przez-koronawirusem.html)

**Raport Librus: Jak wygląda nauczanie zdalne w naszych domach:** <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/nauczanie-zdalne-jak-wyglada-w-naszych-domach-pobierz-raport>