Drodzy Rodzice,

Znaleźliśmy się w nowej i trudnej dla wszystkich sytuacji. Zadajemy sobie mnóstwo pytań, na które nikt nie zna dokładnej odpowiedzi. Dręczą nas niepewność, obawy i lęk. A jesteśmy dorośli, mądrzy, znamy odpowiedzi na wiele pytań. Jednak w obliczu epidemii, każdy z nas jest bezsilny. Zastanówmy się, jeśli my, jesteśmy pełni obaw, to co czuje dziecko, do którego docierają tak straszne informacje. Oczywiście, staramy się chronić nasze dzieci, lecz mimo tego one dobrze wyczuwają, że coś jest nie tak. Starajmy się, jak tylko to jest możliwe, nie komentować przy nich złych wiadomości zasłyszanych w środkach masowego przekazu. Przekażmy im informacje ( mają do tego pełne prawo) na temat zaistniałej sytuacji w sposób rzeczowy i spokojny. Wydaje nam się czasami, że nasze dziecko zajęte jest swoimi sprawami i temat panującej epidemii go nie dotyczy. Jednak często dzieci bardzo mocno przeżywają, to co wokół nich się dzieje, nie sygnalizując tego. Bądźmy teraz bardziej czujni, otoczmy je opieką. Bezpieczeństwo dla dziecka to stałe rytuały, sytuacje, które się powtarzają (wstaję, idę do przedszkola, spotykam się z kolegami, mama idzie do pracy, potem mnie odbiera z przedszkola itp.). Teraz wszystko się zmieniło. „Mamo, dlaczego nie możemy iść na plac zabaw?”, „Tato, dlaczego nie pojedziemy do cioci”, „Kiedy pójdę do przedszkola?” Myślę, że często dzieci zadają te pytania. Nie czują się pewnie. Niepewność budzi strach, złość, czasami poczucie niesprawiedliwości. Dlatego to do nas dorosłych należy, wyjaśnienie dzieciom tej sytuacji. Uspokojenie ich poprzez wspólne spędzanie czasu, rozmowę, zabawę. Może nie mieliśmy wcześniej na to czasu? Zastanówmy się, czy przez chwilę potrafimy w pełni spędzić czas z dzieckiem, zatrzymać się, być tylko dla niego, uważnie słuchać, co do nas mówi. Trzeba wiedzieć, że rozmowa z rodzicem jest dla dziecka bardzo ważna. Rodzicu!! przecież jesteś autorytetem i…. niech tak zostanie. Spróbujmy również zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Wyciszyć się, sprawiać sobie małe przyjemności. Zadowolony rodzic to szczęśliwe dziecko. Zachowajmy pogodę ducha i nie traćmy optymizmu ( chociaż to bardzo trudne). ☺

Natalia Szebesczyk

