

## Zostań w domu. Jak wspierać przedszkolaka w czasie epidemii?

Zadbaj o siebie. Aby móc dawać swojemu dziecku wsparcie, musisz pamiętać o sobie. Rodzic też ma potrzeby.

Są rzeczy, na które nie mamy wpływu. Nie oczekuj od siebie zbyt wiele. Podczas kwarantanny, bez względu na to jak bardzo będziesz się starał, Twoje dziecko może czasami się bać, być rozzłoszczone lub po prostu nudzić.

Zadbaj o rytm dnia. Jeżeli coś może być jak zawsze, niech tak zostanie, np. wieczorny rytuał związany z zasypianiem. Gdy trzeba wprowadzić zmiany w harmonogramie dnia, stwórzcie nowy plan i się go trzymajcie. Przewidywalność i codzienna rutyna dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co się dzieje. Zadbaj jednak o to, by temat epidemii nie zdominował Waszych rozmów.

Dostosuj ilość i rodzaj przekazywanych informacji do wieku dziecka. Odwołaj się do doświadczeń dziecka.

Odpowiadaj na pytania. Dzieci mogą ich interesować rzeczy, które dorosłym wydają się dziwne lub nie na miejscu. Pytanie, czy jak ktoś kicha w maseczkę, to później zjada gluty spokojnie mieści się w obszarze zainteresowań przedszkolaka :)

Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, nie nalegaj. Daj jasny sygnał, że w każdej chwili może do Ciebie się zwrócić po pomoc lub informacje.

Dla dziecka wiele spraw może być ważniejszych niż koronawirus. Maluch żyje tu i teraz. Zabawa, bajka, kłótnia z rodzeństwem mogą być w danej chwili istotniejsze niż epidemia.

Jeżeli maluch przeżywa niepokój, smutek - bądź przy nim i pokazuj sposoby radzenia sobie z trudnymi uczuciami.

Zapewnij malucha, że robicie wiele rzeczy, aby nie zachorować. Pokaż mu, że ono także może się włączyć w te działania, np. myjąc ręce. Przedszkolaki mają w tym dobry trening, bo w przedszkolu myją je bardzo często ;)

Nie dawaj obietnic bez pokrycia. Nie mów, że na pewno nie zachorujecie. Mów, że robicie wszystko, co możecie, aby nie zachorować. Nie obiecuj, że niedługo wróci do przedszkola. Zapewnij jednak, że epidemia minie i znowu przedszkole będzie otwarte. I powiesz mu o tym, jak tylko się dowiesz. Pamiętaj, że przedszkolak ma jeszcze bardzo słabą orientację w czasie.

Przygotuj się na złość dziecka. Istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że się pojawi. Dziecko dopiero uczy się radzić sobie z frustracją, a to trudna sztuka :) Czas kwarantanny niesie ze sobą dużo ograniczeń: brak przedszkola, spotkań z kolegami, wizyt u babci, wyjścia na plac zabaw czy po zakupy. Dobrze jest uprzedzić dziecko i wyjaśnić mu, czemu pewnych rzeczy nie można teraz robić.

Jeżeli dziecko korzysta z telefonu lub skype, pomóż mu kontaktować się w ten sposób z bliskimi osobami czy rówieśnikami.

Czas epidemii nie oznacza, że zasady domowe przestają istnieć. Dalej masz prawo wymagać od swojego dziecka przestrzegania Waszych ustaleń.

Kwarantanna nie oznacza, że teraz może np. bez ograniczeń grać na tablecie.

Brak przedszkola i zajęć dodatkowych jest okazją, by uczyć dziecko organizowania sobie czasu samemu. Przedszkolakowi trzeba w tym jeszcze pomagać. Warto wspólnie zrobić bazę pomysłów na zabawy i różne aktywności domowe i przypominać o niej dziecku. Pomocny może być rysunkowy plan dnia lub popołudnia.

Fakt, że dziecko nie chodzi do przedszkola nie oznacza, że dorosły ma non stop się nim zajmować i wspólnie bawić. Odrobina nudy naprawdę jest rozwojowa. Jeżeli jednak dziecko nie ma takich doświadczeń, potrzebuje Twojej pomocy, by nauczyć się samodzielnej zabawy. Warto jednak pamiętać, że dziecięce "nudzi mi się" niekoniecznie musi oznaczać brak pomysłu na zabawę. Czasem jest to po prostu znak, że maluch potrzebuje bliskości o rodzica.

*Opracowała: Aneta Chojecka – psycholog*