

Jak wspierać dziecko w czasie zdalnej nauki

Rodzice często rozmawiają z nastoletnim dzieckiem, pouczając je, co zazwyczaj odnosi odwrotny skutek do zamierzonego. Pouczanie to komunikacja jednostronna, a nastolatki nie reagują na nie, ponieważ czują się niesłuchane lub znieważone. Pouczanie sprawia także, że rodzice nie dowiadują się niczego o swoich dzieciach i ich życiu – w skrócie, za dużo mówienia i za mało słuchania. Powiedz tylko 25% tego, co było zamierzone – to ważna strategia, gdyż wiele rzeczy, które mówią rodzice postrzegane są przez nastolatków jako biały szum.

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Chociaż każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą potrzebowały naszego wsparcia. Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

1. Bądź spokojny

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Ważne, aby mieć świadomość, że ktoś z nas w pewnym momencie może zachorować, mieć objawy, przeziębienia lub grypy. Z tymi informacjami należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Nie można niczego ukrywać lub minimalizować. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega u dzieci i młodzieży na ogół łagodnie. Warto przypomnieć, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

2. Trzymaj się rutyny

Dzieci i młodzież potrzebują rutyny. Powinien w domu powstać zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach. Taki plan uporządkuje pobyt w domu i zmobilizuje do działania. Powinien zawierać czas na naukę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, czas „wolny od technologii” no i oczywiście czas na prace domowe. To duże wsparcie dla naszych dzieci, które zapewni przewidywalność dnia i świadomość, kiedy powinny się uczyć lub pracować, a kiedy mogą zajmować się zupełnie czymś innym.

3. Pozwól dziecku odczuwać emocje

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano zajęcia pozalekcyjne, koncerty, mecze i inną działalność, w którą nasze dzieci były zaangażowane, czasami bardziej niż w naukę szkolną. Powinniśmy pozwolić dzieciom na smutek, żal czy złość – przeżywanie uczuć i emocji, które pojawiły się w sytuacji pandemii. Rozmowa i empatia – to wszystko co możemy w tej sytuacji zrobić.

4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa za prawdę. Wspólnie rozprawcie się z mitami. Jeśli pojawiają się pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wspólnie wieczór np. na przygotowaniu razem kolacji, czy obiadu na drugi dzień. Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia.

6. Kontroluj swoje zachowanie

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obaw. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa.