

## ***Jak zadbać o dobro dziecka w czasie pandemii...***

Sytuacja pandemii, z którą borykamy się od ponad roku, to czas bardzo trudny dla każdego z nas. Niesie ze sobą stres, niepokój i ciągłe zmiany. Tym trudniejszy wydaje się temat jeśli odniesiemy go do dzieci, które uczą się dopiero o swoich emocjach, a zmieniająca się wciąż rzeczywistość wprowadza w ich życie zamęt, chaos.

Relacje społeczne dla dzieci przedszkolnych odgrywają bardzo znaczącą rolę. Wpływają na ich psychikę, samopoczucie i rozwój emocjonalny. Dzieci potrzebują wsparcia, zrozumienia i kontaktu z rówieśnikami, bo te relacje wpływają na zdrowy i harmonijny rozwój dziecka. Chronią przed stresem emocjonalnym, osłabieniem funkcji poznawczych oraz nadmierną masą ciała.

Dane empiryczne zebrane przez specjalistów z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego pokazują, że epidemia bardzo negatywnie odbija się na naszym zdrowiu psychicznym- jest źródłem nadmiernego stresu. Szczególną uwagę zwraca nasilający się stres i niepewność wśród dzieci, które przeżywają sytuację bardzo intensywnie obserwując swoich rodziców, martwiąc się o nich i wraz z nimi. Chroniczny stres, poczucie bezradności wpływają degeneracyjnie na rozwój społeczny wśród dzieci, które potrzebują stabilizacji i bezpieczeństwa na każdym etapie rozwoju. Czas pandemii wymaga od wszystkich dostosowania się zmian, nowych zaleceń, co zupełnie oderwane jest od rzeczywistości, którą znają najmłodszy z nas.

Jak więc pomóc sobie naszym pociechom w tym czasie?

- Rozmowa z dzieckiem na temat przeżywanych emocji, lęków i niepokojów pomaga rozładować nadmiar trudnych emocji. Dziecko potrzebuje bliskości i uwagi dorosłych, ich wsparcia. Dziecko często rozładowuje emocje z pomocą aktywności fizycznej, która ma znaczący wpływ na prawidłowy rozwój. Dorota Mielcarek pisze: „Warto zauważyć, że jest wiele spraw, na które nie mamy wpływu np. pogoda, nakazy siedzenia w domu, samopoczucie, ale mimo wielu ograniczeń są też sprawy na które możemy mieć wpływ, np. wybór planszówki, pora wstawania, mycia się i ubierania się, ułożenie planu na każdy dzień, ustalenie w czym pomogę dziś w domu, wybór deseru, książki do czytania.”<sup>1</sup>

- Dziecko bardzo potrzebuje stabilizacji i „planu działania”- to daje mu poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest planowanie czasu i stwarzanie możliwości kontaktu z rówieśnikami- choćby telefonicznego lub zdalnego. To nie zastąpi mu kontaktu bezpośredniego, ale warto zapewnić dziecku komunikację z przyjaciółmi choćby w takim zakresie. Dziecko będzie miało możliwość zobaczenia, porozmawiania z koleżanką i kolegą, zagrania w jakąś grę np. online, a to zmniejsza dyskomfort i poprawia humor.

- Okres pandemii to bardzo dużo czasu spędzonego przed ekranem monitora- nauka zdalna. Dzieci powinny ograniczyć korzystanie z nowych technologii do niezbędnego minimum. Organizujemy czas wolny aktywnie: spacer, zabawy na świeżym powietrzu, rodzinne wędrowki, jazda na rowerze, obserwowanie przyrody, rozwijanie nowych talentów i umiejętności.

Pandemia przyniosła wiele negatywnych skutków, które dotknęły każdej sfery naszego życia, ale dała nam również możliwość do „zatrzymania się” nad tym, co naprawdę ważne, dlatego

---

<sup>1</sup> Dorota Mielcarek „Czy i jak rozmawiać z dziećmi o sytuacji kryzysowej, która dotyka nas wszystkich- o epidemii koronawirusa, która obejmuje już cały świat?”

wyciągnijmy z niej to co najlepsze, doceniśmy każdą chwilę spędzoną w rodzinnym gronie i umacniajmy relacje rodzinne.

Dorota Cudek

Literatura:

Aneta Jagier „Zaburzenia w rozwoju społecznym u dzieci w wieku przedszkolnym, diagnoza i terapia pedagogiczna”

Rita Kohnstamm „Praktyczna psychologia dziecka”

Internet:

<https://www.damian.pl/zdrowie/co-niesie-ze-soba-pandemia-skutki-izolacji-dzieci>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-dbac-o-dziecko-w-czasie-pandemii>

<http://pomocdziecku.um.warszawa.pl/wiadomosc/jak-dbac-o-zdrowie-psychiczne-dziecka>