

Wsparcie kompetencji społeczno – emocjonalnych dzieci w trakcie kwarantanny.

Czas kwarantanny trwa już kilka tygodni. Jedne dzieci być może zaadaptowały się już do nowej sytuacji, edukacji zdalnej, ograniczonej możliwości wychodzenia z domu, braku kontaktu z rówieśnikami. U innych być może w miarę upływu czasu trudności w funkcjonowaniu emocjonalnym nasilają się.

Kwarantanna, pomimo ograniczonej możliwości kontaktów z innymi, nie musi być czasem straconym jeśli chodzi o rozwój umiejętności społeczno – emocjonalnych naszych dzieci. W tym czasie osobami, które mogą być wsparciem, dawać siłę w pokonywaniu trudności dnia codziennego mogą stać się dla swoich dzieci przede wszystkim rodzice.

Aby rodzice mogli być wsparciem, najpierw sami muszą przyjrzeć się swoim emocjom i sposobom, w jaki je wyrażają w obecności dzieci. Dzieci i młodzież są baczniymi obserwatorami i świetnie wyczuwają nasze nastroje. Warto mieć świadomość, że dzieci odczuwają wybrane emocje mocniej niż osoby dorosłe i posiadają mniejsze umiejętności poradzenia sobie z nimi.

Aby służyć wsparciem dla dzieci w czasie kwarantanny, w „czasach niepewności” **warto dostarczać im wiedzy**, która ułatwi zrozumienie sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Ważne, aby w czasie wyjaśniania używać prostego języka, dostosowanego do wieku dziecka, aby unikać sformułowań, które mogą spotęgować u dziecka lęk (np. zamiast powiedzieć koronawirus zaatakował, lepiej użyć sformułowania, że ktoś zachorował na chorobę wywołaną tym wirusem, itp.). Mogą być w tym pomocne dostępne w Internecie filmiki, bajki o tematyce związanej z epidemią. Przed zaprezentowaniem materiału filmowego, należy taki materiał obejrzeć samemu i ocenić, jak może on wpłynąć na emocje naszego dziecka. Rodzice najlepiej znają swoje pociechy. Wiedzą więc, często intuicyjnie, co pomoże ich dziecku zrozumieć dane zagadnienie. Jako rodzice musimy jednak pamiętać, że mamy prawo do niewiedzy, nie musimy znać i dawać odpowiedzi na wszystkie pytania. Ważne jest jednak danie dziecku nadziei na pozytywne zakończenie trudnej sytuacji, pokazanie, że podejmujemy wszyscy starania, żeby się ochronić przed koronawirusem.

Poniżej proponujemy Państwu kilka źródeł, z których można skorzystać:

<http://mamypojekt.pl/koronawirus/>

https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/fileadmin/user_upload/pdf/Koronawirus.pdf?fbclid=IwAR2Xhy4aQ5uECgoeW1c4Cw8BeSD7MjHNczw1URrNZjpb9rHhiB8gq23drE0

<https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90Nbvum>

W zakresie dostarczania wiedzy o sytuacji, w której się znajdujemy ważne jest, aby edukować dzieci także odnośnie zasad higieny chroniących przed zarażeniem koronawirusem. Pomocne mogą być graficzne „przypominalki” np. w łazience dotyczące mycia rąk, w innych miejscach dotyczące zachowania odległości, przed drzwiami wyjściowymi dotyczące noszenia maseczki, rękawiczek, itp. . Młodsze dzieci warto uczyć mycia rąk przez 30 sekund podczas śpiewania piosenki lub z użyciem klepsydry, co może być fajną zabawą, a dodatkowo uczy dzieci cierpliwości, dostosowywania się do zasad.

Kolejnym ważnym elementem wspierającym rozwój społeczno – emocjonalny dzieci w okresie kwarantanny **jest zapewnienie im możliwości wyrażania własnych emocji oraz opracowanie sposobów regulowania, kontrolowania ich.** Tutaj pomocne mogą być listy emocji, zdjęcia (mogą być wycięte z gazet), emotki, termometry emocji (dziecko pokazuje natężenie wybranej emocji na symbolicznym termometrze), które można stworzyć wspólnie z dziećmi. Dzięki tego typu zabawom dzieci uczą się rozpoznawać wyrazy twarzy, miny typowe dla danej emocji oraz zwiększa się ich świadomość dotycząca, tego co czują. Najważniejsze jednak są rozmowy z pociechami, poświęcenie im uwagi, akceptacja, tego co czują oraz pokazanie, że emocje można wyrazić na różne sposoby i dziecko ma na to wpływ. Pomocne jest dostarczenie pomysłów na różne formy aktywności służące wyrażeniu emocji, np.:

- napisanie listu rodzica do dziecka dotyczący samopoczucia w obecnej sytuacji i odwrotnie list dziecka do rodzica,
- napisanie listu do koronawirusa,
- narysowanie, ulepienie swojego strachu, złości lub właśnie wirusa,
- wspólny taniec, nagranie filmiku samodzielnie lub z rodziną, w których pokażemy, jak się czujemy.

Warto wspólnie z dziećmi opracować tzw. „**pakiety ratunkowe**”, czyli **zestaw ćwiczeń, zadań, które można wykorzystać w sytuacji pojawiającego się napięcia emocjonalnego.** Mogą to być:

- ćwiczenia oddechowe (np. z maskotką na brzuchu, z ręką położoną na sercu z wsłuchiowaniem się w jego bicie, zabawa w dmuchanie pizzy – dziecko wyobraża sobie, że jego ręka to ulubiona pizza, nosem wciąga jej zapach, natomiast ustami dmucha schładzając smakołyk, dmuchanie balona);
- ćwiczenia rozluźniające (np. masaże, zabawa w naleśnika (zawijanie dziecka w koc jak naleśnik), uciskanie, zabawa spaghetti (dziecko ma napięte mięśnie – metafora nieugotowanego makaronu, rozluźnianie ciała na hasło „gotujemy się”), masowanie rąk, ciała z użyciem ulubionego kremu, łaskotki, napinanie mięśni w zabawie „popychamy ścianę”, trening autogenny, wykorzystanie zabawek sensorycznych (np. gniotków, piłek o różnej fakturze, ciastoliny, piasku kinetycznego, ulubionych maskotek);
- ćwiczenia na uważność (np. szukamy w pomieszczeniu 5 rzeczy w kolorze czerwonym, zamykamy oczy i staramy się wysłuchać jak najwięcej dochodzących do nas dźwięków, zabawa „widzę coś widzę” i podajemy 2 cechy jakiegoś przedmiotu znajdującego się w pokoju, dziecko odgaduje, co mamy na myśli). Pomocna może być książka „Uważność i spokój żabki” (Eline Snel, Wyd. CoJaNaTo);
- słuchanie muzyki, ulubionego audiobooka;

- gdy dzieci często w ciągu dnia się martwią, zadają pytania, nachodzą je negatywne myśli dotyczące przebiegu epidemii warto ustalić, że na tematy związane z koronawirusem będziecie rozmawiali jeden raz dziennie o określonej godzinie. Warto jednak dać dziecku poczucie, że jego emocje, wątpliwości są bardzo ważne, dlatego chcemy, żeby zapisało, narysowało je na kartce i wrzuciło do jakiegoś pudełka (można je nazwać „sejmem na zmartwienia”). O wyznaczonej porze należy porozmawiać z dzieckiem na temat, który je nurtował. Nie należy zaprzeczać przejawianym przez młodą osobę emocjom, zaakceptować je, pokazać, że inne osoby też tak mogą czuć.

Dla utrzymania równowagi emocjonalnej ważne jest również **trzymanie się obowiązujących dotychczas rutyn, planów dnia, ale także tworzenie nowych**. Należy dbać o:

- zachowanie rutyny poranka(odpowiednia godzina budzenia się, porannej toalety, dbanie o strój w ciągu dnia, schludny wygląd pomimo, że zostajemy w domu).

- wywiązywanie się z codziennych obowiązków, oczywiście z uwzględnieniem specyfiki sytuacji.

- uaktualnienie planów zajęć związanych ze szkołą i codziennych aktywności (z uwzględnieniem pracy zdalnej rodzństwa, rodziców, możliwości korzystania z komputera). Korzystne jest opracowanie wizualnego planu dnia z wydzielonym czasem na naukę, obowiązki, przyjemności.

W nowej specyficznej sytuacji warto też stworzyć nowe rutyny, „nowe rodzinne tradycje”. Może to być wygospodarowanie codziennego czasu na gry planszowe, zabawa w kalambury, wspólną gimnastykę, nagranie rodzinnego filmiku, piosenki, itp. Podczas takich codziennych zabaw ćwiczymy u dzieci umiejętność przestrzegania zasad, czekania na swoją kolej, radzenia sobie z przegraną, uwzględniania wskazówek innych.

Pomimo, że kwarantannę spędzamy w towarzystwie tylko najbliższej rodziny **warto zadbać o kontakty dzieci z osobami spokrewnionymi, nie mieszkającymi z nami oraz z rówieśnikami, koleżankami i kolegami naszych dzieci**. W przypadku dzieci z trudnościami w rozwoju społecznym warto pomóc im nawiązać kontakt z kolegami z klasy, zachęcić do rozmowy telefonicznej z dziadkami, ciocią, podpowiadać, jak taka rozmowa może wyglądać, o czym można porozmawiać z określoną osobą, o jakich zwrotach grzecznościowych należy pamiętać. Okres kwarantanny i kontaktów online można również wykorzystać do omówienia z dziećmi zasad bezpieczeństwa w Internecie, sposobów korzystania z różnych zdobytych techniki.

Ważne jest, aby rodzice cały czas **uważnie obserwowali zachowanie swoich dzieci**. Nagłe zmiany zachowania, jedzenia, rytmu snu i czuwania, napady lęku, ciągłe zamartwianie się, pomimo podejmowanych przez rodziców środków zaradczych, mogą świadczyć o poważnych trudnościach emocjonalnych. Wówczas konieczny jest kontakt ze specjalistą.

Okres kwarantanny to może być wartościowy czas, nie tylko w kwestii naszego zdrowia. Może to być czas, który zostanie wykorzystany na pogłębienie więzi w rodzinie i naukę przez dzieci nowych umiejętności, również tych społeczno – emocjonalnych.

Na podstawie materiałów ze webinarów:

- „Wsparcie dzieci w czasie kwarantanny” – Ewa Łukowska, Fundacja Pomoc Autyzm
- „Koronawirus – emocjonalne wsparcie dzieci” – Anita Janeczek – Romanowska, bycblizej.pl

Opracowanie: Magdalena Jedlińska

Dominika Wołek