

Jak wspierać dzieci w sytuacji epidemii?

Obecnie wszyscy doświadczamy stresu związanego ze stanem zagrożenia koronawirusem. Towarzyszy mu wysoki poziom lęku i niepokoju. Mimo, że kojarzy się negatywnie, stres jest nam potrzebny między innymi po to, żebyśmy dostrzegli zagrożenie i podjęli działania zapobiegające mu. Szkodliwy staje się wtedy, gdy jest nadmierny i trwa bardzo długo. W sytuacji epidemii nie mamy wpływu na to jak długo będzie trwał ten stan, ale możemy obniżyć poziom stresu i związanych z nim nieprzyjemnych emocji.

W jeszcze trudniejszym położeniu niż dorośli znajdują się aktualnie dzieci i młodzież. Potrzeby społeczne i ruchowe są w ich przypadku szczególnie istotne dla prawidłowego funkcjonowania i rozwoju, a trudno je zaspokoić w odpowiedni sposób. Efektem mogą być problemy emocjonalne lub z zachowaniem.

Przygotowaliśmy wskazówki, dotyczące pomocy dzieciom w poradzeniu sobie z wyzwaniami związanymi z obecną sytuacją epidemiologiczną. Mamy nadzieję, że ułatwią one Państwu zrozumienie swoich latorośli i zbudowanie atmosfery wzajemnego zrozumienia i współpracy. Liczymy także na to, że nasze propozycje ćwiczeń i zajęć okażą się pomocne w radzeniu sobie ze stresem również dla Państwa.

Co warto wiedzieć?

- ✓ Punktem wyjścia do wspierania dziecka jest jego obserwacja i rozmowa. Daje to szansę na to, że trudności zostaną w porę rozpoznane i rozwiązane, zanim przejdą w poważny, przewlekły stan.
- ✓ Dzieci sygnalizują swój stres poprzez zachowanie. Stają się często rozdrażnione, niespokojne, czasem nawet agresywne względem siebie i ludzi w otoczeniu. Zdarza się też regresja, czyli "cofnięcie" do wcześniejszego etapu rozwoju, występujące w obszarze jednego bądź kilku zachowań. Dziecko może na przykład ssać kciuk, moczyć łóżko czy płakać bez wyraźnych przyczyn. Również ciało dziecka jest źródłem istotnych informacji: bóle brzucha, głowy, senność, trudności z zasypianiem, budzenie się w nocy, nadmierny apetyt lub go brak, apatia są sygnałami alarmowymi.
- ✓ Ważne jest to, aby nie potęgować stresu dziecka własnym zachowaniem. Starajmy się ograniczyć dopływ informacji o epidemii i nie wyrażać w obecności dziecka negatywnych emocji, dotyczących naszych lęków, związanych z chorobą czy śmiercią. Pomoże także powstrzymanie się przed komentowaniem statystyk zachorowań w sposób katastroficzny.
- ✓ Rozmowa o samopoczuciu dziecka, o tym, co je niepokoi, smuci czy złości pomaga – nawet, gdy nie przebiega „gładko”, może mieć kojący wpływ i zredukować napięcie. Warto wyjaśnić dziecku, że to, co się z nim dzieje, jest normalne, stres jest naturalną częścią życia i wszyscy, co jakiś czas, musimy się z nim mierzyć. Można podzielić się z dzieckiem własnymi doświadczeniami: powiedzieć, w jakich sytuacjach rodzice/opiekunowie przeżywają stres, po czym go rozpoznają i jak sobie radzą. Warto przy okazji zastanowić się razem z latoroślą, co ją relaksuje, co obniża napięcie.
- ✓ Dziecko najlepiej uczy się przez obserwację. Rozmowy są pomocne, warto jednak, aby opiekun, który chce nauczyć dziecko radzenia sobie ze stresem, pokazał także, że on sam jest w stanie opanować własne emocje, znaleźć swój sposób na uwolnienie się od wewnętrznych napięć.
- ✓ Przytulanie się do bliskiej osoby, obniża napięcie i uspokaja układ nerwowy.
- ✓ Odpowiednia ilość i jakość snu zapewnia lepsze funkcjonowanie organizmu, a więc i radzenie sobie z trudnościami i wyzwaniami. Warto także zadbać o równowagę w proporcjach czasu spędzanego na nauce, obowiązkach domowych i przyjemnościach. Nauka jest ważna, żeby zapobiegać powstawaniu zaległości, wiedza będzie jednak łatwiej i skuteczniej przyswajana, jeśli umysł będzie wypoczęty i zrelaksowany. Nie oznacza to, jednak, że nauka powinna być jedynym obowiązkiem młodego człowieka. Wdrażanie go w czynności domowe sprzyja usamodzielnianiu i budowaniu postawy odpowiedzialności.

Co warto robić?

✓ Zmobilizować dziecko do aktywnego poszukiwania konstruktywnych sposobów spędzania czasu wolnego – można przyjąć różne strategie (metodą prób i błędów, upodobań, nowości itp.). Może po domowych eksperymentach z ziemią i nasionami okaże się, że w domu rośnie przyszyły botanik? Interesujące dla dziecka zajęcie będzie skutecznym sposobem na zapobieganie nadmiernemu korzystaniu z multimediów oraz narastaniu napięcia i problemów emocjonalnych.

✓ Aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych sposobów na pokonanie nadmiernego czy przewlekłego stresu, dlatego warto namówić na nią młodego człowieka – najlepiej żeby opiekun również się w nią włączył. W zależności od możliwości, preferencji dziecka i rodzica, mogą być to regularne ćwiczenia, yoga (która dodatkowo doskonale odpręża i wycisza umysł), wspólny taniec, zabawa z domowym pupilem czy gry zręcznościowe. Przydatne mogą być także tzw. gniotki i piłki – ściskanie, turlanie, zgniatanie, rozciąganie, podrzucanie elastycznych piłeczek pozwala uwolnić zgromadzony w mięśniach stres, dzięki czemu dzieci nie tylko zażywają ruchu ćwicząc mięśnie, ale również mogą się rozluźnić. Przedmioty te są wykonane z różnorodnych materiałów, które dodatkowo pobudzają rozwój sensoryczny dziecka.

✓ Zabawy plastyczne i manualne - rysowanie, malowanie, wydzieranie, lepienie, zgniatanie itp. to świetny sposób na szybkie pozbycie się napięcia. Ponadto, działania twórcze wpływają doskonale na rozwój kreatywności, wyobraźni i abstrakcyjnego myślenia.

- masy plastyczne (np. piasek kinetyczny, sprytna plastelina) – to uwielbiane przez dzieci produkty, które nie tylko stymulują receptory i trenują zdolności sensoryczne dziecka, ale również, dzięki bogatej gamie zastosowań, pozwalają na zredukowanie napięcia i uwolnienie trudnych emocji. Wiele z tych mas można zrobić samodzielnie w domu, tanim kosztem – przepisy można znaleźć w Internecie;

- kolorowanki antystresowe – specjalny rodzaj kolorowanek, które w szczególny sposób uspokajają, dostępne są również wersje dla dorosłych. Dla wielu osób perspektywa narysowania czegokolwiek jest stresująca, kolorowanki omijają to zagrożenie, jednocześnie zapewniając wiele z korzyści, które przynosi tworzenie rysunków;

- wspólne rysowanie – potrzebny będzie duży arkusz papieru. Każdy rysuje co chce, siedząc po przeciwnych stronach arkusza. Będzie to dobra okazja do „luźnych” rozmów o tym, co wydarzyło się podczas danego dnia. Pomocna może być grająca cicho w tle, uspokajająca muzyka. Jak przebiega rysowanie? Rysunki nakładają się na siebie, tworzą całość czy uzupełniają się? Warto się temu przyjrzeć i wymienić spostrzeżeniami.

✓ Tworzenie zabawnych rymowanek na temat aktualnej sytuacji pomoże nabrać do niej żartobliwego dystansu. Przy okazji poszerza się słownictwo dziecka, trenuje słuch oraz doskonali wymowa. Zabawy takie sprawdzą się szczególnie u dzieci w młodszym wieku szkolnym. Oto nasze przykłady: „Ty koronawirusie zły, uciekaj stąd raz, dwa, trzy!”. „Okropny koronawirusie - osadź się na...kaktusie! Kaktus kolcem ciebie kłuje, twą zjadliwość niweluje”.

✓ W wyciszeniu dziecka pomocne będzie zmniejszenie ilości bodźców w otoczeniu: wieczorem warto wyłączyć głośno grające lub pracujące sprzęty domowe, mówić wolniej i ciszej, przygasić światło.

✓ Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne pomogą w osiągnięciu stanu odprężenia. Warto je połączyć z zabawami kształtującymi uważność. Można skorzystać z Treningu Autogennego Schultza czy treningu Jacobsona – zachęcamy do zajrzenia w udostępnione przez nas na końcu linki.

✓ Eksperymenty muzyczne - jeśli wraz z dziećmi gracie na jakichś instrumentach, możecie swobodnie improwizować albo wspólnie ułożyć jakąś melodię, np. do wierszyka, tekstu napisanego przez dziecko. Możecie także eksperymentować z rytmem, korzystając z dostępnych w domu sprzętów, takich jak widelec i butelka, drewniana łyżka i tarka itp. Pożyteczne mogą się też okazać stare dzwonki rowerowe, puste puszki wypełnione grochowinami czy kawałki drewna. Wiele radości

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi

daje dzieciom granie łyżkami i widelcami na garnkach, kubkach i szklankach (z uwzględnieniem cierpliwości sąsiadów 😊). Cokolwiek wybieriecie, wspólne muzykowanie da wam poczucie wspólnoty, wzmocni więź, poprawi nastrój i zredukuje przykre napięcie.

✓ Taniec cieni – specjalny rodzaj tańca, warto przy nim korzystać z różnych gatunków muzycznych (muzyki klasycznej szczególnie). Stańcie w kręgu, ustalając, kto jako pierwszy będzie osobą prowadzącą, pokazującą ruchy taneczne. Na ruchy prowadzącego, inni odpowiadają, naśladując je albo uzupełniając. Po kilku minutach zamiana ról – należy zadbać o to, by każdy mógł kilkakrotnie występować w roli prowadzącego. Oprócz korzyści wynikających z ruchu, to ćwiczenie może dodatkowo was rozbawić i odprężyć.

✓ Pisanie – to propozycja dla starszych latorośli. Umówcie się, że każdy z członków rodziny krótko napisze (może nawet wierszem, czemu nie?) o tym, co przydarzyło się wam danego dnia. Opisy te mogą stopniowo rozbudowywać się w dłuższe opowiadania. Jeśli chcecie, czytajcie głośno swoje utwory, powstrzymując się jednak przed krytycznym ich osądzeniem. Dzięki temu może powstać rodzinny „pamiętnik”.

✓ Album – możecie z dziećmi założyć album upamiętniający kolejne dni i wydarzenia, ilustrując je rysunkami, tekstami, zdjęciami i związanymi z nimi przedmiotami (np. piórkiem znalezionym na spacerze).

Gdzie warto zajrzeć?

Poniżej znajdują się linki do stron, które mogą być pomocne Państwu w radzeniu sobie ze stresem i wspieraniu dzieci i młodzieży.

Wspólna relaksacja dzieci i rodziców:

✓ Trening Jacobsona - progresywna relaksacja mięśni :

<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>

✓ Trening autogenny Schultza

<https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ>

✓ Bajki relaksacyjne dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=p9h8SChtrjI>

<https://www.youtube.com/watch?v=AGUnvQTtd94&list=PLhFUV-G1hh2VU7dIjdntx43jQ8PNtVMsa>

<https://www.youtube.com/watch?v=6PuTmPYYNXw>

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

✓ Ćwiczenia dla dzieci na uważność

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

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

✓ Yoga dla małych i dużych

<https://www.youtube.com/channel/UCy-HyOR1w6g6X9fgx6q7wfQ>

✓ Mandale do kolorowania (do wydruku)

<https://www.jakoloruje.pl/mandala-dla-dzieci.html>

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi