

Drodzy Rodzice, w ramach naszego wsparcia pedagogicznego, które jako specjaliści przygotowujemy w formie cyklu artykułów dotyczących istotnych spraw wychowawczych, zachęcamy do zapoznania się z opracowaniem, które zawiera cenne wskazówki jak wspierać młodzież w tym trudnym dla nas wszystkich okresie.

Jak wspierać młodzież w radzeniu sobie z lękiem w obliczu pandemii koronawirusa.

Uczniowieszkół średnich są już samodzielni organizacyjnie i wydaje się, że nie potrzebują, aby rodzice organizowali im czas. Łatwo więc dorosłym odpuścić wchodzenie w wychowawczą rolę. Dodatkowo, młodzież ta dość sprawnie organizuje sobie kontakty społeczne on-line, rodzice czasem więc mogą mieć nawet poczucie, że z wychowawczymi działaniami są niemile widziani. Jednak dzieci, które pozornie świetnie sobieradzą, faktycznie mogą zostać same ze sobą. Lepiej tego nie przegapić, nie tylko w czasie pandemii.

Co możemy zrobić, aby pomóc młodzieży w radzeniu sobie w tej niecodziennej i kryzysowej sytuacji?

1. Nie negujmy lęku u naszego dziecka, jeśli się on pojawia. Wspierajmy nastolatka tłumacząc, że często ludzie w obliczu nieznanych, trudnych do przewidzenia sytuacji odczuwają lęk.
2. Sytuacja zagrożenia epidemiologicznego niesie ze sobą wiele ograniczeń – konieczność zostania w domu, samodzielnej nauki, niemożność spotkania z przyjaciółmi czy wyjścia do kina. Nastolatkom, którzy dużą wagę przywiązują do swobody trudno zaakceptować. Tłumacz dziecku, dlaczego tak się dzieje (z czego wynikają decyzje instytucji i rządu), wspólnie szukajcie rozwiązań i kompromisów.
3. Zachęćmy nasze dziecko do zadawania pytań. Odpowiadajmy na nie rzeczowo, w oparciu o posiadaną wiedzę i fakty. (www.gov.pl)
4. Jeśli dziecko odczuwa stres przed egzaminami i maturą, warto ograniczać napędzanie spirali stresu. Obserwujemy gwałtowny rozwój edukacji on-line, co jako samo zjawisko należy pochwalić. Jednak część szkół i nauczycieli po prostu przestawiła się na zadawanie i zdalne sprawdzanie postępów, co nie minimalizuje stresu uczniów. Tu przyda się racjonalna rodzicielska kontrola i wsparcie, także wtedy, kiedy dziecko nie byłoby w stanie sprostać rosnącej liczbie zadań do wykonania w domu.
5. Dajmy nastolatkowi krótkie konkretne wskazówki, do których będzie stosowała się cała rodzina. Zadbajmy o atmosferę tej rozmowy, aby nasze negatywne emocje nie udzielały się dziecku. Kiedy rodzic jest niespokojny, jego dziecko odczuje ten niepokój i przejmie go. Wspólnie sięgnijmy do zasobów, co możemy zrobić, żeby zminimalizować zagrożenie. Operujmy konkretami, np. rozsądnie jest w tej sytuacji myć często ręce w odpowiedni sposób, ograniczamy spotkania towarzyskie na pewien czas, robimy większe zakupy, żeby ograniczyć częste wychodzenie z domu.....

6. W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Spróbujmy spędzać razem wieczory na wspólnym oglądaniu ciekawych filmów, zagrajmy razem w planszówki, gimnastykujmy się, przygotowujmy wspólnie posiłki, rozwijajmy nasze pasje, hobby a może odkryjmy jakieś nowe...
7. W celu zredukowania stresu w obliczu epidemii powinniśmy pamiętać o następujących aspektach:
 - nie myślmy ciągle o ewentualnym zagrożeniu
 - nie unikajmy spacerów, ale zachowajmy podczas nich ostrożność, idźmy tam, gdzie nie ma ludzi, unikajmy placów zabaw
 - pamiętajmy o ruchu, wysiłku fizycznym
 - stosujmy treningi relaksacyjne
 - skupmy się na codziennych czynnościach
 - nie oglądajmy telewizji przez cały dzień
 - odżywiamy się regularnie
 - róbmy coś, co sprawia nam przyjemność
 - dbajmy o higienę
8. Spróbujmy wykorzystać czas epidemii na troskę o to, o czym często mówimy, że jest dla nas najważniejsze – na rodzinę, czas i rozmowy z nią. Może to nowe doświadczenie pomoże nam po prostu stawać się lepszymi rodzicami?
9. **Szukaj pomocy.** Największym wsparciem dla Twojego dziecka jesteś Ty. Większość trudnych sytuacji i emocji jesteście w stanie opanować dzięki wzajemnej pomocy. Jednak, jeżeli Ty lub ktoś z Twojej rodziny czuje bardzo nasilony lęk przed chorobą lub śmiercią, doświadczą poważnych zaburzeń snu lub napadów paniki, martwi się tak bardzo, że nie jest w stanie skupić się na żadnej codziennej aktywności skonsultuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą.

Mieszkańców Bursy i ich rodziny zachęcamy do korzystania z pomocy psychologicznej on-line, w celu umówienia spotkania należy kontaktować się z mgr Borysem Szumańskim, wysyłając email na adres: borys.szumański@zskn.pl

Opracowała Katarzyna Budnik