

CUM SĂ VĂ AJUTAȚI COPIII SĂ FACĂ FAȚĂ EMOȚIILOR MULTIPLE PRIN CARE TREC ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ

- sfaturile unui psiholog

UNICEF

Pandemia de coronavirus (COVID-19) determină emoții, precum anxietatea, stresul și incertitudinile, resimțite cu atât mai puternic de copiii de toate vârstele. Deși au mecanisme proprii prin care fac față acestor emoții, în condițiile în care școlile sunt închise, evenimentele au fost anulate și trebuie să stea departe de prieteni, copiii au nevoie să se simtă iubiți și sprijiniți acum mai mult ca oricând.

Dr. Lisa Damour, specialistă în psihologia adolescenței, autoare de bestseller-uri, editorialist la New York Times și mamă a doi copii, vă îndrumă în privința a ce puteți face pentru a crea în familie un mediu al normalității în timp ce trăim această “noua normalitate (temporară)”.

Sase modalități în care părinții își pot sprijini copiii în timpul pandemiei de (COVID-19)

1. Fiti calmi și luați inițiativa

„Cu calm și controlat, părinții trebuie să discute cu copiii despre boala provocată de coronavirus (COVID-19) și despre rolul important pe care copiii îl au în protecția propriei sănătăți. Spuneți copiilor că este posibil ca, la un moment dat, să manifestați, dumneavoastră sau ei, anumite simptome similare cu cele ale răcelii sau gripei comune, dar că nu trebuie să se sperie nejustificat în fața acestei posibilități”, recomandă dr. Damour. „Părinții trebuie să își încurajeze copiii să spună dacă nu se simt bine sau dacă sunt îngrijorați cu privire la virus, astfel încât părinții să poată interveni.”

„Adulții pot înțelege de ce copiii se simt neliniștiți și îngrijorați de COVID-19. Liniștiți copilul, explicându-i că boala provocată de COVID-19 este, în general, moderată, mai ales la copii și tineri”, spune dr. Damour. De asemenea, este important de știut că multe dintre simptomele infecției cu COVID-19 pot fi tratate. „Mai departe, putem să reamintim copiilor că avem la îndemână o serie de măsuri eficiente pentru a ne proteja și pentru a-i proteja pe cei din jur, dar și pentru a simți că avem mai mult control asupra situației: să ne spălăm frecvent pe mâini, să nu ne atingem fețele și să păstrăm distanța socială.”

„Putem ajuta copiii să capete o perspectivă mai largă. Așadar, spuneți-le: «Îți cerem să faci unele lucruri: să te speli pe mâini, să stai în casă, nu doar de teama îmbolnăvirii de coronavirus, dar și pentru a avea grijă de oamenii din jurul tău. Ne gândim și la cei din jurul nostru.»”.

2. Stabiliți și respectați o rutină

„Copiii au nevoie de organizare. Punct. Cu toții, foarte repede, trebuie să inventăm moduri cu totul și cu totul noi de a ne organiza timpul și a ne petrece zilele”, spune dr. Damour. „Recomand insistent părinților să aibă grijă să existe un program al zilei, program care să cuprindă timp de joacă, când copilul poate să țină legătura cu prietenii prin telefon, perioade fără echipamente electronice și timp alocat pentru treburi gospodărești. Trebuie să ne gândim la aspectele pe care noi punem preț și să organizăm timpul în funcție de acestea. Copiii se vor simți mult mai bine știind că ziua are o structură, știind când este vremea să lucreze și când este vremea să se joace.”

Dr Damour sugerează să îi implicați și pe copii. „Copiilor de 10 - 11 ani și mai mari, le-aș cere să alcătuiască programul chiar ei. Oferiți-le îndrumări cu privire la activitățile care trebuie incluse în

programul zilei și porniți de la propunerile lor”. În cazul copiilor mai mici, „în funcție de cine îi supraveghează (îmi dau seama că nu toți părinții vor fi acasă), organizați ziua astfel încât să desfășoare toate activitățile prioritare (toate temele și toate activitățile gospodărești). În unele familii, copiii le place să desfășoare activitățile prioritare dimineața devreme. Alte familii pot constata că este mai bine dacă încep ziua ceva mai târziu, după ce mai stau puțin în pat după trezire și iau micul dejun împreună”. Părinții care nu sunt acasă în timpul zilei vor discuta cu persoana care supraveghează copiii care sunt cele mai bune modalități de a organiza ziua.

Așteptați-vă să fie foarte triști și frustrați din cauza pierderilor pe care le deplâng, acceptați ca normale aceste trăiri și sprijiniți-vă copiii să treacă prin ele.

3. Lăsați-vă copiii să își trăiască emoțiile

Odată cu închiderea școlilor, se anulează piesele de teatru școlare, concertele, meciurile și alte activități, copiii fiind foarte dezamăgiți că le ratează din cauza pandemiei de coronavirus (COVID-19). Primul sfat pe care îl oferă dr. Damour este să lăsați copiii să fie triști. „În viața adolescenților, acestea sunt pierderi majore, cu o amploare mult mai mare pentru ei decât pentru noi, întrucât noi le cântărim prin prisma vieții și experienței noastre. Așteptați-vă să fie foarte triști și frustrați din cauza pierderilor pe care le deplâng, acceptați ca normale aceste trăiri și sprijiniți-vă copiii să treacă prin ele”. Când nu știți exact ce să faceți, empatia și sprijinul oferă soluția sigură.

4. Discutați cu copiii pentru a înțelege ce au auzit ei

Circulă multe dezinformări cu privire la boala cauzată de coronavirus (COVID-19). „Aflați ce aude copilul dumneavoastră și ce crede că este adevărat. Nu este suficient să le prezentați faptele așa cum sunt, pentru că, dacă au auzit ceva inexact, iar dumneavoastră nu știți ce convingeri și-au format și nu soluționați înțelegerea greșită, copiii pot combina noile informații cu cele pe care deja le dețin. Aflați ce știe deja copilul și porniți de aici pentru a corecta percepția.”

Dacă au întrebări la care nu știți ce să spuneți, nu ghiciți, ci folosiți ocazia pentru a afla răspunsurile împreună. Pentru informare, folosiți website-urile unor organizații de încredere, cum sunt UNICEF și Organizația Mondială a Sănătății.

În contextul pandemiei de coronavirus (COVID-19), mulți copii se confruntă cu bullying în online. Copiii dvs trebuie să știe că, dacă sunt supuși intimidărilor de orice fel, sunteți alături de ei. „Reacția martorilor la abuz este cea mai bună modalitate de a sancționa orice formă de bullying”, spune dr. Damour. „Nu trebuie să ne așteptăm ca cei vizați, copii și adolescenți, să îi înfrunte pe agresori, ci trebuie să îi încurajăm să caute ajutor și sprijin la prieteni sau adulți.”

5. Faceți loc distracțiilor

Pentru a putea depăși emoții dificile, „inspirați-vă de la copii dumneavoastră și gândiți-vă bine cum să asigurați un echilibru între discuții și distracții. Când copiii sunt foarte triști și au nevoie să se destindă, lăsați loc divertismentului”. La câteva zile, organizați o seară de jocuri cu întreaga familie sau gătiți împreună. Dr. Damour folosește ora cinei pentru a-și consolida relația cu fiicele sale. „Am decis să avem câte o echipă responsabilă de cină în fiecare seară. Lucrăm în perechi și, pe rând, pregătim cina pentru întreaga familie.”

În cazul adolescenților și a ecranelor lor, lăsați-le ceva libertate, dar nu totală. Dr. Damour ne sfătuiește să fim deschiși cu copiii și să le spunem că înțelegem că au mai mult timp la dispoziție, dar că nu este o idee bună să aibă acces nelimitat la ecrane și rețele de socializare. „Întrebați-vă copilul adolescent: «Cum procedăm în acest caz? Propune-mi tu un program, iar eu am să-ți spun ce părere am.»

6. Supravegheați-vă propriul comportament

„Desigur, părinții sunt și ei îngrijorați, iar copiii percep și preiau de la părinți indicii emoționale”, explică dr. Damour. „I-aș ruga pe părinți să facă tot ce pot pentru a-și gestiona anxietatea când sunt singuri, fără a transmite angoasele lor și copiilor. În acest scop, poate fi necesar să își ascundă emoțiile, ceea ce poate fi dificil uneori, mai ales dacă emoțiile respective sunt intense”.

Părinții sunt cei care oferă copiilor sentimentul de siguranță și protecție. „Este important să nu uităm că, în această situație, ei sunt pasagerii, iar noi conducătorii vehiculului, deci, chiar dacă avem temeri, acestea nu trebuie să îi facă pe pasagerii noștri să simtă că nu sunt în siguranță.”

Interviu și articol de Mandy Rich, UNICEF

Sursa:

<https://www.unicef.org/moldova/articole/%C8%99ase-modalit%C4%83%C8%9Bi-%C3%AEEn-care-p%C4%83rin%C8%9Bii-%C3%AE%C8%99i-pot-sprrijini-copiii-%C3%AEEn-timpul-pandemiei-de-covid-19>