

## **Jak wspierać dzieci w czasie 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 redukować 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 przyszły botanik? Interesujące dla dziecka zajęcie będzie skutecznym sposobem na zapobieganie nadmiernemu korzystaniu z multimedków 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 daje dzieciom granie łyżkami i widelcami na garnkach, kubkach i szklankach (z uwzględnieniem cierpliwości sąsiadów 😊). Cokolwiek wybierzecie, 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 osądzaniem. 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-G1hh2VU7dljdntx43jQ8PNtVMsa>

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

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

- 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>

Przygotowanie: Joanna Anforowicz, Anna Bronowicka, Dominika Buczyńska, Jacek Buczyński, Dorota Bukowczyk, Marta Cieplucha, Marta Jabłońska, Anna Kabacińska, Barbara Kądziółka, Aneta Koliczkowska, Oliwia Kołodziejska, Grażyna Podgórska, Anna Podhalicz, Patrycja Pokorska, Magdalena Pabijanek, Anna Popławska, Edyta Sabicka, Agata Socha.