

## Psycholog radzi ...

23.03.2020 r.

Każdy z nas mniej lub bardziej dokładnie planuje sposób spędzania wolnego czasu podczas wakacji czy urlopu. Obecna sytuacja daleka jest od przyjemnej wakacyjnej atmosfery, ale wolny czas pozostaje. Dorosli mają jak zwykle dużo obowiązków domowych, a dzieci oprócz zdalnej nauki, często nie mają pomysłów na zorganizowanie sobie zajęć. Ograniczone możliwości kontaktów z rówieśnikami mogą skutkować przeniesieniem relacji w świat wirtualny.

Są one w obecnej sytuacji zalecane, ale aktywność dzieci nie może się tylko do nich ograniczać. Spędzanie czasu tylko przed komputerem jest z wielu powodów niebezpieczne - może spowodować uzależnienie od niego, ryzyko odwiedzania stron zawierających treści niewskazane dla dzieci. Natomiast spędzanie czasu przed telewizorem, a przede wszystkim oglądanie i słuchanie informacji o rozprzestrzeniającej się epidemii koronawirusa na pewno wywołuje u dzieci lęk, strach i obawę o życie swoje i swoich bliskich. Nie bagatelizujmy znaczenia epidemii, ponieważ niespójność przekazu spowoduje u dziecka dysonans poznawczy. Koncentrujmy się podczas rozmów na profilaktyce zagrożenia.

Ważne jest, aby rodzice spędzali czas wraz ze swoimi dziećmi, a nie obok nich.

Co można robić? Przede wszystkim rozmawiać. O czym? Najlepiej o marzeniach, zainteresowaniach, sukcesach, ale też problemach, kłopotach i obawach naszych pociech. Przecież tak często rozmowy ograniczają się do wymiany dwóch zdań: „Jak było w szkole?” - „Dobrze”. Można również zaproponować dziecku wspólne gry, najlepiej planszowe, zabawę w kalambury, czy gry typu papier-ołówek. Ciekawym sposobem spędzania czasu będzie redagowanie krzyżówek i - po wymianie między domownikami - ich rozwiązywanie. A gdyby tak razem z dzieckiem oglądać albumy ze zdjęciami i przy tej okazji opowiadać o wydarzeniach rodzinnych z nimi związanymi? Natomiast wspólne przygotowanie obiadu, upieczenie ciasta wg nowego przepisu być może pozwoli na odkrycie zdolności kulinarnych dziecka.

Należy pamiętać, że każda forma aktywności jest dla dziecka najlepszym sposobem odreagowania napięcia emocjonalnego powstałego wskutek obecnej sytuacji. Kumulowanie napięcia, izolacja społeczna, obawy przekazywane werbalnie i niewerbalnie przez dorosłych, mogą negatywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne dzieci. Spędzając czas razem z dziećmi dbamy nie tylko o ich, ale także i swoją o kondycję psychiczną, tak ważną w obecnej, traumatyzującej sytuacji.

Jolanta Morawska  
psycholog