

## Moje życzenia dotyczące koronawirusa

Wyobraź sobie, że minęło 40 lat, a Twoje dziecko spogląda wstecz na ten czas. Co chcesz, żeby zapamiętało?

Ponieważ jestem psychologiem, psychoterapeutą i trenerem rodzicielskim, mam nadzieję, że moje dziecko zapamięta:

**„W tym momencie moi rodzice zachowywali spokój i byli wspierający.”**

W czasie pandemii i kolejnych lockdownów niezwykle ważne jest, abyśmy my dorośli starali się zachować spokój, ponieważ dzieci są jak gąbki dla naszej energii. Słyszą to wszystko, co dzieje się wokół - oglądane przez nas wiadomości, nasze rozmowy z innym. Często w ten sposób narażamy ich rozwijające się mózgi na niepokój. Pomyśl o tym - może warto niektóre tematy zostawić na czas, kiedy nasze dziecko już śpi... Jeśli jednak już pojawi się ten niepokój warto odbyć prostą i bezpośrednią rozmowę z dzieckiem, aby wyjaśnić wszelkie informacje w jego głowie, które mogą sugerować najgorsze lub tworzyć przerażające historie. Jeśli w ogóle nie rozmawiamy z naszymi dziećmi, o tym, co się dzieje wokół nas, może to wywołać większy niepokój.

Taka rozmowa powinna być szczerą, odnosić się do najważniejszych faktów, ale nie być przeladowana szczegółami. Powinna odnosić się do tego, co my i nasze dziecko możemy zrobić, co może być naszym udziałem, na co mamy wpływ. I naprawdę to wszystko, co możemy zrobić w życiu.

Nie możesz kontrolować sytuacji związanej COVID-19, lecz możesz nauczyć się dbać o siebie i zrobić wszystko, co w twojej mocy, aby modelować, jak wygląda spokój, nawet w obliczu pandemii. To największy prezent, jaki możesz dać swojemu dziecku. Pomyśl, jak chcesz, aby poradziło sobie z podobną stresującą sytuacją, jeśli kiedykolwiek będzie musiało, gdy dorośnie do Twojego wieku. Bądź w tym wzorem do naśladowania.

Mam nadzieję, że druga rzecz, o której moje dziecko będzie pamiętało, jest taka:

**„Dobrze się bawiłem z moją rodziną.”**

Może brzmi to szalenie i ostatnią rzeczą, o której teraz myślisz, jest stworzenie miłych i zabawnych wspomnień. Jednak nasze dziecko będzie się czuło lepiej, gdy zapamięta ten czas jako spędzony wspólnie, np. grając w gry planszowe jako rodzina, a radość i cierpliwość, którą mu dasz pomoże opanować chaos i rosnącą frustrację.

Niech to będzie czas, w którym nasze dziecko zobaczy, jak radzimy sobie z własnym lękiem i zachowujemy spokój, pozostając razem.

Bądźcie zdrowi.

Beata Kaczorowska – psycholog

