

DZIENNIK Z CZASU KWARANTANNY – INFORMACJE DLA RODZICÓW

Ograniczenia, które są spowodowane epidemią w znacznym stopniu zdeorganizowały życie wielu ludziom. Konieczność pracy zdalnej, nauki w domu, zabranie możliwości realizacji swoich pasji uprawiania sportu, spotkań z przyjaciółmi, utrata pracy, strach przed chorobą – wszystko to dotyka zarówno nas, dorosłych jak i dzieci. Każdy z nas, mimo poczucia wagi sytuacji, odczuwa żal za tym co traci.

Na samopoczucie dzieci ma wpływ wiele czynników: informacje medialne, samopoczucie rodziców, ograniczenie kontaktu z bliskimi osobami, mniejszy kontakt z rówieśnikami, konieczność nauki w domu (nauka w domu może być fascynująca ale może też być frustrująca bez atmosfery szkolnej, rozmów z innymi dziećmi, wspólnych zabaw, współpracy, wielu okazji do śmiechu), brak zaspokojenia potrzeby ruchu i wiele innych.

Dzieci nie zawsze okazują swoje uczucia i potrzeby. Czasem tego nie potrafią, czasem wstydzą się ich a czasem chcą ochronić rodziców, lub zaspokoić ich oczekiwania. Uczucia, które dziecko stłumi nie znikną, ale będą rosły w siłę i znajdą w ujście w postaci np. wybuchu złości w czasie odrabiania lekcji, agresji wobec rodzeństwa, nasilonych lękach czy trudnościach w zaśnięciu.

Dziennik z czasu kwarantanny jest narzędziem, które ma pomóc dzieciom wyrazić to co czują i myślą w związku z aktualną sytuacją. Ekspresja własnych przeżyć w formie pamiętnika, rysunki, wklejane zdjęcia pozwolą wyrazić to, z czym dziecko się zmagają, w bezpieczny sposób. Nazwanie i opisanie emocji jest pierwszym, niezwykle ważnym krokiem w radzeniu sobie z nimi.

Każda z kart pracy może stać się inspiracją do rozmowy o ważnych dla dzieci i rodziców sprawach – rozmowy, ale też wspólnych działań, które pomogą uporać się z poczuciem frustracji, niepewności czy żalu. Zachęcam do przeglądania zdjęć, wspominania, telefonu do ukochanej babci czy przyjaciół, do zabaw związanych z zainteresowaniami członków rodziny. To wszystko wzmacnia relację między członkami rodziny, a ona jest największym zasobem. Zasobem który wspiera rodzinę w radzeniu sobie z wyzwaniami codziennego życia, nawet jeśli są tak nieoczekiwane i globalne jak to, którego doświadczamy obecnie.

Zachęcam dzieci do rozbudowy dziennika według własnych pomysłów, Wasza wyobraźnia może sprawić, że będzie jeszcze bogatszy i ciekawszy. Schowajcie wypełniony dziennik do szuflady. Za jakiś czas, kiedy już wszyscy będziemy traktować epidemię koronawirusa jako element światowej historii, będzie on ważnym wycinkiem historii Waszej rodziny.

Autor tekstu i dziennika: Katarzyna Adamiak – psycholog dziecięcy (Consilia Centrum Psychoterapii i Szkoleń)