

Rodzicu, zadbaj o zdrowie psychiczne swojego dziecka podczas pandemii!

Obecna sytuacja pandemii wywołuje istotne zmiany w funkcjonowaniu społecznym, które wpływają niekorzystnie na dobrostan psychiczny nas wszystkich – dorosłych i dzieci. W tym czasie warto więc zatroszczyć się o samopoczucie naszych pociech, ponieważ dzięki temu zmniejszymy ryzyko wystąpienia u nich problemów natury psychologicznej. Poniżej przedstawiamy propozycje działań skierowanych do rodziców w celu zachowania zdrowia psychicznego dzieci.

- Zadbaj o stały rytm dnia dziecka, wyznacz czas na naukę i obowiązki edukacyjne oraz czas na odpoczynek i zabawę
- Pamiętaj o zachowaniu regularności posiłków dziecka, zwróć uwagę na odpowiednio zbilansowaną dietę
- Zadbaj o higienę snu dziecka – dopilnuj odpowiedniej pory i dawki snu, przed spaniem wywietrz pokój, na min. godzinę przed snem wyeliminuj korzystanie przez dziecko z komputera, czy komórki
- Spędzaj z dzieckiem swój wolny czas, rozmawiaj o jego przeżyciach i emocjach, wyrażaj dla nich akceptację i zapewniaj o swoim wsparciu, daj poczuć dziecku, że ma prawo do rozmaitych uczuć
- Wyrażaj zainteresowanie nauką szkolną dziecka i tym jak sobie radzi, w razie potrzeby oferuj swoją pomoc
- Zaproś dziecko do wspólnej zabawy, pograjcie całą rodziną np. w gry planszowe
- Zaproponuj wspólne wykonywanie prac domowych, włączaj dziecko w obowiązki rodzinne
- Jedzcie wspólne posiłki
- Pozwól swojemu dziecku na ok. 20-minutową sjęstę w ciągu dnia – dotyczy to również starszych dzieci
- Ograniczaj ilość czasu spędzanego przez dziecko przed monitorami: komputerem, telefonem, tabletem, telewizorem, itp. na rzecz aktywnego wypoczynku
- Nadzoruj czy dziecko w bezpieczny sposób korzysta z Internetu
- Zadbaj, by dziecko podejmowało regularną aktywność fizyczną - możecie chodzić razem na rodzinne spacer, wędrowki po lesie, bądź organizować wycieczki rowerowe w znanych okolicach

- Motywuj do uczestnictwa w zajęciach sportowych, taneczno-ruchowych, czy zabawach grupowych, zgodnych z zainteresowaniami dziecka
- Zachęcaj dziecko do bezpośrednich spotkań z rówieśnikami, np. wspólnych spacerów – kontakt przez Internet nigdy nie zastąpi dziecku prawdziwej rozmowy i spotkania na żywo!

Opracowanie:

mgr Kornelia Ożóg - psycholog