



INFORMACJE NA TEMAT RODZICIELSTWA W OKRESIE COVID-19

Rodziny na całym świecie dostosowują się do zmian, które zachodzą z powodu wywołanej przez koronawirusa choroby o nazwie **COVID-19 (od ang. Coronavirus Disease 2019)**. Wielu rodziców będzie odczuwać stres związany z tym, jak pogodzić pracę, opiekę nad dziećmi i wykonywanie obowiązków domowych, zwłaszcza kiedy są odseparowani od innych osób, które na codzień udzielają im wsparcia. Podczas gdy odosobnienie może stanowić okazję do wspólnego spędzania czasu i rozwijania relacji z dziećmi, wielu opiekunów będzie musiało stawić czoła różnym wątpliwościom, problemom z ustalaniem priorytetów czy codziennym wyzwaniom.

Poniższe wskazówki stworzone zostały, aby pomóc opiekunom w trosce o swoje dzieci, a także zadbać o ich własne samopoczucie.

O TOBIE Czego możesz doświadczać?

W trakcie globalnej pandemii wzrasta poziom stresu u wszystkich, w tym także u opiekunów. Jeśli zatem odczuwasz oznaki stresu, to wiedz, że jest to całkowicie naturalne i nie jesteś w tym odosobniony.

Oznaki, że możesz być zestresowany obejmują:

- Stałą i silną potrzebę sprawdzania aktualnych informacji na temat **COVID-19** prowadzącą do trudności w skupieniu się na innych tematach;
- Problemy z koncentracją lub zdolnością do podejmowania mniejszych lub większych decyzji;
- Uczucie przytłoczenia, rozdrażnienia lub niepokoju;
- Doświadczenie zakłóconych zwyczajów żywieniowych i/lub związanych ze snem.



Nawet na codzień rodzicielstwo może być wyzwaniem, dlatego w tych trudnych czasach szczególnie ważne jest, abyś podejmował kroki, które pomogą Tobie, Twojemu dziecku i całej rodzinie przejść przez tę trudną sytuację.

Co możesz zrobić, żeby sobie pomóc?

Gratulacje - robisz pierwszy krok, zdając sobie sprawę, że jest to trudny czas pełen niepewności i stresu, z którymi trzeba sobie poradzić. Więc, co możesz zrobić jako opiekun?

- Postaraj się nie tracić nadziei i mieć pozytywne nastawienie - miliony innych osób przeżywają dziś to samo co Ty.
- Dbaj o siebie jak najwięcej - podziel się obowiązkami związanymi z opieką nad dziećmi z innymi dorosłymi, którzy mieszkają z Tobą, przeznacz odpowiednią ilość czasu na swoją pracę i kiedy możesz, staraj się zachować ustalone porządki.

- Postaraj się żyć, na tyle, na ile możesz, zgodnie z ustalonym wcześniej rytmem. Zachowaj duchową, religijną czy kulturalną aktywność, która dodaje Tobie otuchy.
- Zrób listę zadań dla siebie i Twojej rodziny, jak zdrowo radzić sobie z problemami - unikaj niezdrowych zachowań takich jak nadmierne picie alkoholu, gry hazardowe w internecie lub zażywanie narkotyków. Pamiętaj, że negatywne mechanizmy obronne dodatkowo zwiększają poziom stresu i na dłuższą metę mogą pogorszyć Twoją sytuację.



Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

Więcej wskazówek dotyczących
rodzicielstwa, w tym od naszych
partnerów w **WHO UNICEF CDC** i
partnerstwie na rzecz zaprzestania
przemocy wobec dzieci:
www.unodc.org/listenfirst



O TWOIM DZIECKU Czego może doświadczać Twoje dziecko?

Dzieci reagują na stres na wiele sposobów, a ich reakcje mogą się różnić w zależności od wielu czynników, np. wieku. Oto kilka oznak:

- Niektóre dzieci początkowo mogą być szczęśliwe, przebywając w domu, jednakże z czasem zakłócenie ich codziennego rytmu, izolacja od przyjaciół i inne narzucone ograniczenia zwiększą ich stres.
- Dzieci mogą mieć lepsze i gorsze momenty, co przekłada się na ich zachowanie, ich stan emocjonalny może się zmieniać. Dzieci mogą być wyjątkowo aktywne, agresywne, ciche lub smutne.
- Dzieci mogą odczuwać strach, niepokój i czuć się przytłoczone. Mogą płakać lub stać się bardziej zaczepne niż zwykle. Mogą mieć zaburzone zwyczaje związane ze snem.
- Dzieci mogą niechętnie wykonywać obowiązki domowe lub niechętnie uczestniczyć w zajęciach szkolnych. Mogą też nie dogadywać się z rodzeństwem i innymi członkami rodziny



Pamiętaj, że rodzice powinni rozumieć, jak dzieci reagują w stresujących sytuacjach. Ważne jest, aby potrafić rozpoznać, czym się stresują i pocieszać je odpowiednio do wieku.

Jak możesz pomóc swojemu dziecku?

- Bądź czuły w stosunku do swoich dzieci, uspokajając je i pocieszając utrzymując pozytywną relację. Przytulaj je lub trzymaj za rękę. Powiedz im, że je kochasz.
- Szukaj okazji, aby pochwalić swoje dzieci, kiedy zrobiły coś dobrego, jakkolwiek małe by się to nie wydawało. Im więcej je chwalisz, tym bardziej prawdopodobne jest, że zrobią to ponownie!



- Upewnij się, że dajesz dzieciom angażujące zajęcia, dzięki którym mogą robić coś sensownego. Dzieci radzą sobie lepiej, gdy pomagają innym i są czymś zajęte.

- Bądź cierpliwy dla swoich dzieci i staraj się nie krytykować zmian w ich zachowaniu, kiedy potrzebują otuchy lub skarżą się na to, że są znudzone lub nie mają żadnego zajęcia.
- Wyjaśnij dzieciom i dorosłym, że szczególnie w sytuacjach, w których się znajdujecie sprawia, że używanie przez wszystkich miłych słów i gestów staje się jeszcze bardziej istotne. Jest to szczególnie ważne, żeby nie mówić podniesionym głosem i nie eskalować konfliktów.
- Zwracaj uwagę na to, jak czuje się Twoje dziecko. Wysłuchaj go i przyznaj, że ten czas jest naprawdę ciężki.
- Jeśli zauważysz, że Twoje dzieci odczuwają lęk lub niepokój, zapytaj je o te odczucia. Zrozumienie ich uczuć pomoże Ci w uspokojeniu i pocieszeniu dzieci.

- Podawaj dzieciom dokładne informacje o tym, co się dzieje, ale nie przytłaczaj ich nimi. Bądź ostrożny z tym, co oglądasz lub o czym rozmawiasz w obecności dzieci.
- Zachęcaj swoje dzieci do zabawy. Zabawa jest bardzo ważna aby pomóc dzieciom w radzeniu sobie ze stresem i zmartwieniami. Pozwoli im to zachować trochę normalności w nowej sytuacji.

- Zachowaj codzienny rytm (np. dotyczący spania i rodzinnych posiłków) na tyle, na ile możesz, jednocześnie rozważając rozpoczęcie nowych rodzinnych aktywności (takich jak wspólne gotowanie lub rysowanie).



- Zainicjuj codzienne ćwiczenia dla wszystkich członków rodziny.
- Dla wszystkich dzieci, a zwłaszcza starszych, staraj się stworzyć przestrzeń, w której będą mogły przebywać także same, chociaż przez krótki czas w ciągu dnia.



- Jeśli to możliwe, pozostań w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi przez internet lub rozmowy telefoniczne/video.
- Wspieraj swoje dziecko, pomagając mu pozostać bezpiecznym w internecie.