**Dzieci medyków w czasie pandemii**

 Wszyscy jesteśmy w trakcie przeżywania zupełnie nowego doświadczenia. Ciągle słyszymy nowe doniesienia o koronawirusie, musimy pozostać w domach, nie spotykamy się z przyjaciółmi, dziadkami, nie chodzimy do restauracji, nie bawimy się na placach zabaw. Doświadczamy wielu ograniczeń, które są dla wszystkich bardzo trudne. Boimy się o przyszłość. Z największymi jednak wyzwaniami borykają się rodziny personelu medycznego. Lekarze, pielęgniarki, inni pracownicy służby zdrowia stoją na pierwszej linii walki z pandemią. I muszą podejmować wiele trudnych decyzji: czy wracać po dyżurach do domów, gdzie narażają swoje rodziny, czy znaleźć inne miejsce zamieszkania i nie widywać się przez wiele dni z najbliższymi. Doświadczają często lęku, niepewności, czasem też złości czy poczucia bezradności. Ich dzieci podobnie przeżywają wiele trudnych emocji - od lęku, przez smutek i złość. Zaczynają tęsknić. Mogą winić za tę sytuację rodzica. Dzieci często zastanawiają się: „Kiedy wróci mama do domu?”, „Czy tata nie zachoruje i nie umrze?”, „Co się teraz będzie działo?”, „Kiedy spotkam się z babcią?”…

Jak się zachowywać, by pomóc dzieciom poradzić sobie z tymi trudnymi wyzwaniami?

Myślę, że przede wszystkim należy zadbać o to, by dzieci mogły mieć codzienny kontakt również z tym rodzicem, który jest poza domem. Oczywiście wykorzystując możliwości kontaktu telefonicznego czy on-line. To zapewni dziecku poczucie bezpieczeństwa, dając informację o tym, że u rodzica wszystko jest w porządku. Rodzic może opowiedzieć, co robi, by pomóc ludziom w chorobie. Mówić jak sam dba o swoje bezpieczeństwo, co robi, żeby nie zachorować. A pociecha będzie miała sposobność podzielenia się z rodzicem swoimi uczuciami, myślami i opowieściami o tym, co robi.

Należy zadbać również o to, jakie informacje o koronawirusie i sytuacji w szpitalach docierają do dzieci. Trzeba dać wszystkim przestrzeń do rozmowy i sprawdzić, co usłyszało dziecko i co uważa za prawdę. Dowiedzieć się, co dziecko już wie i wspólnie omówić różne pojawiające się informacje. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znamy odpowiedzi, możemy wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia. W Internecie pojawiło się także dużo publikacji dotyczących choroby w formie bajek, gier czy słuchowisk dla najmłodszych. Warto również w ten sposób „oswoić” wirusa.

Dobrym sposobem na zdjęcie napięcia z dzieci będzie również zapewnienie mu angażujących zajęć w tym czasie. Warto stworzyć harmonogram dnia, którego wszyscy się będą trzymali. Pozwoli to naszym pociechom kontrolować sytuację i będą dzięki temu czuły się bezpieczniej. Dzień można zacząć od zajęć edukacyjnych proponowanych przez nauczycieli. Potem można zająć się aktywnością ruchową czy zabawami sensorycznymi. Warto dzieciom dużo czytać, umożliwić też korzystanie ze słuchowisk czy gier edukacyjnych. W ramach zajęć plastycznych warto zrobić coś dla rodzica, pozostającego poza domem. Może to być rysunek tego, co robimy w domku, rysunek naszej rodziny, jak będziemy znowu razem, figurki z masy plastycznej, pojazd do uciekania przed koronawirusem, budowla schronu z klocków czy akwarium zrobione z pudełka po butach… Rodzic tego nie dostanie od razu, ale możemy przesłać mu zdjęcie naszego wytworu.

Istotne też budowanie pozytywnej atmosfery w rodzinie. Spróbujmy wspólnie wyłapywać dobre chwile, fajne przeżycia, miłe momenty czy dobre zachowania. Zastanówmy się, co dobrego dziś nam się przydarzyło, co nam się podobało? Jaka zabawa była najfajniejsza? I podzielmy się tym z naszym nieobecnym rodzicem.

Pozdrawiam, Agnieszka Grabek psycholog