

Jak wspierać dziecko w kwarantannie?

Objęcie rodziny kwarantanną to kolejne wyzwanie przed dorosłymi. I ponownie również dla nich stanowi to sytuację trudną, z którą sami muszą się najpierw zmierzyć. Nagłe odcięcie od rzeczywistości, konieczność pozostania w domu na długie dni, zachwianie dotychczasową rutyną stanowi dla wszystkich problem. Ważne jest, by stosować się do ograniczeń ale równie ważne jest, by w czasie tym odnaleźć jakieś pozytywy. Nie traktujmy zatem czasu kwarantanny jedynie jako przymusowej izolacji, dostrzeżmy w nim również pewien potencjał, który rodzi nowe możliwości. Na co dzień mamy dla naszych dzieci niewiele czasu, praca zawodowa, obowiązki domowe, nasze zobowiązania sprawiają, że czas ten nieustannie się kurczy. Kwarantanna niejako pozwala nam odzyskać ten czas, który możemy poświęcić na wzmacnianie relacji dziecko – dorosły. Jeżeli nie możemy nic na to poradzić, że jesteśmy zamknięci w domu, wykorzystajmy ten czas na czynności, które często zaniedbujemy. Dobrą formą odreagowania jest włączenie się w świat dziecka. Bądźmy partnerem i uczestnikiem ich zabaw, pomóżmy w zagospodarowaniu tego czasu w sposób racjonalny i korzystny. Nadróbmy nasze rodzicielskie zaległości.