

Po pierwsze: **POMÓŻ ZROZUMIEĆ**



Rozwijanka

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Dzieci obserwują dorosłych. Jeśli zauważą, że wirus jest głównym tematem rozmów, a także zaobserwują duże napięcie u nas, jest duża szansa, że same zaczną się bać. Pierwszym krokiem w pomocy dziecku z radzeniem sobie z lękiem jest więc zachowanie spokoju oraz wytłumaczenie czym w ogóle ten koronawirus jest. Rozumienie sytuacji obniża poziom lęku, zagrożenia i niepewności. Dbamy jednak o to, by informacje były dostosowane do wieku i potrzeb dzieci.

Tu z pomocą przychodzi nam internet prezentując różne pomysły na rozmowy, np.

[https://www.mindheart.co/descargables?](https://www.mindheart.co/descargables?fbclid=IwAR3oZRWKpsQVwpx5JUOr9MNexQFwsm-VPNUWwPxI7NoJc_iaKJKRoElgTY)

[fbclid=IwAR3oZRWKpsQVwpx5JUOr9MNexQFwsm-](https://www.mindheart.co/descargables?fbclid=IwAR3oZRWKpsQVwpx5JUOr9MNexQFwsm-VPNUWwPxI7NoJc_iaKJKRoElgTY)

[VPNUWwPxI7NoJc_iaKJKRoElgTY](https://www.mindheart.co/descargables?fbclid=IwAR3oZRWKpsQVwpx5JUOr9MNexQFwsm-VPNUWwPxI7NoJc_iaKJKRoElgTY) - na stronie znajduje się sekcja umożliwiająca pobranie pliku pdf w języku polskim.

Po drugie: UPRAWOMOCNIJ EMOCJE



Rozwijanka

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Ważne jest to, by okazać zrozumienie dla emocji dziecka, powiedzieć mu, że to jak się czuje się w porządku, nawet jeśli trudne dla niego samego. Na przykład gdy wiemy, że dziecko zostało niedawno pogryzione przez psa sąsiadów i widzimy, że teraz trzęsie się na jego widok, możemy mu powiedzieć „To normalne, że się go boisz. Gdy ja widzę psa, który gryzie ludzi, też się boję”. Dorośli często chcą jak najszybciej przerwać strach dziecka i mówią w takiej sytuacji “Nie ma się czego bać”. Jest to intuicyjna reakcja, która jednak niesie przesłanie “Twoje emocje nie są ważne”, “Twoje emocje są nieuzasadnione, wiem lepiej jak trzeba się teraz czuć”.

Można zastanowić się, jak my, dorośli czujemy się wtedy, gdy ktoś nam mówi “Nie denerwuj się” gdy dzieje się coś, co nas denerwuje. Czy takie słowa nam pomagają? Zazwyczaj nie i podobnie sytuacja ma się u dzieci. To, co może pomóc to zdanie: "Widzę, że się martwisz. Co możemy razem zrobić?".

Po trzecie: **ZNORMALIZUJ LĘK**



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Lęk sam w sobie nie jest niczym złym. Gdyby ludzie nie bali się niebezpieczeństw, na przykład groźnych, dzikich zwierząt, nie wiedzieliby, że należy ich unikać. Człowiek, który boi się lwa, wie, że bezpieczniej będzie się do niego nie zbliżać. Człowiek, który boi się utonąć podczas rejsu statkiem, wie, że lepiej jest mieć założoną kamizelkę ratunkową. To pokazuje, że adekwatny do sytuacji lęk może być pomocny w prawidłowym funkcjonowaniu w trudnej sytuacji, może zmobilizować do działania, nie trzeba go unikać.

Po czwarte: NAUCZ, JAK O SIEBIE ZADBAĆ



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Gdy boję się, że utonę, to uczę się pływać, wkładam kamizelkę ratunkową, mam na pokładzie koło ratunkowe. Ale płynięcie cały czas z założonym na siebie kołem ratunkowym byłoby przesadą. Poza tym powodowałoby dodatkowe niebezpieczeństwo, np. przemieszczanie się po pokładzie z założonym kołem jest niebezpieczne, więc łatwiej się potknąć i wpaść do wody. Odpowiednie środki zapobiegawcze zmniejszają niebezpieczeństwo i poziom lęku.

A jak w przypadku koronawirusa? Co rozsądnego możemy zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko zachorowania?

- Pozostanie w domu
- Częste mycie rąk
- Unikanie dotykania oczu, ust i nosa
- Zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem podczas kichania
- Zachowanie bezpiecznej odległości (1-1,5 m) od osoby, która ma objawy przeziębienia
- Unikanie podróży
- Unikanie uczestnictwa w imprezach masowych oraz bycia w miejscach, w których jest wiele osób.

Źródła: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady> <https://gis.gov.pl/aktualnosci/apel-glownego-inspektora-sanitarnego-w-zwiazku-z-wystepowaniem-koronawirusa-w-polsce/>

Warto też mieć na uwadze to, co wpływa na poziom naszej odporności (np. odpowiednia dawka snu, zdrowe odżywianie). Trzeba też pamiętać, żeby informacje o działaniach zapobiegawczych czerpać z pewnych źródeł.

Po piąte: POMÓŻ ROZŁADOWAĆ NAPIĘCIE



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Rzeczą trudną w okresie zamknięcia przedszkoli i szkół, ale bardzo ważną dla spokoju emocjonalnego dzieci, jest zapewnienie im odpowiedniej dawki wspólnej zabawy! Dodatkowo tak dużą ilość wspólnie spędzanego czasu można wykorzystać do wprowadzenia nawyku ćwiczeń relaksacyjnych, które prowadzą do globalnego obniżenia poziomu niepokoju. Warto także wykorzystać zabawy i aktywności, które bazują na uważności czy refleksie (gry typu memo, bierki, Prawo Dżungli, wyszukiwanie szczegółów na obrazkach czy w przestrzeni), a w przypadku młodszych dzieci można odwołać się do znanych, dobrze opanowanych czynności, jak nawlekanie koralików, układanie wież z klocków, sortery czy wkładanki.

Po szóste: ROZMAWIAJ, POMÓŻ WERYFIKOWAĆ




Rozwijanka 
Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

W ostatnich dniach w internecie i telewizji możemy znaleźć dużo informacji o koronawirusie, które podsycają strach. Część z nich jest relacją z faktów, które rzeczywiście w dużej części nie są optymistyczne. Część jest jednak podawana w sposób, który dodatkowo zwiększa lęk. Są wśród nich też tak zwane fake newsy. Informacje niepotwierdzone lub stworzone specjalnie po to, by wprowadzać w błąd.


Poziom rozwoju poznawczego dzieci i nastolatków sprzyja temu, by wszystkie takie informacje traktować jako fakty (np. fałszywą informację o przypadku wirusa w najbliższym otoczeniu; informację że wirus sprawi, że cała ludzkość umrze). Dodatkowo, dzieci i młodzież mogą traktować informacje zero – jedyńkowo, (jeśli wiadomo, że starsze osoby częściej umierają z powodu nowego wirusa, może to dla nich znaczyć, że to właśnie ich dziadkowie na pewno umrą).

Jak sobie z tym poradzić?

- Kontroluj dostęp młodszego dziecka do internetu. Musisz wiedzieć, co Twoje dziecko widzi w internecie.
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie informacje pojawiają się w obiegu. Dzięki temu będziesz mógł/mogła korygować błędne przekazy. Dostęp do potwierdzonych informacji zmniejsza poziom lęku.
- Dostęp do informacji jest dla dorosłych ważny, jednak stale włączona stacja informacyjna może zwiększać poziom stresu u wszystkich domowników.



A przede wszystkim:
DBAJ O SIEBIE I BĄDŹ

Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

W tym wszystkim jednak najważniejsi jesteście Wy, drodzy Rodzice. W ciągu kilku kolejnych dni na pewno przygotujemy dla Was zestawy ćwiczeń pomagających poradzić sobie z niepokojem i myślami, które przeszkadzają zamiast pomagać. Tymczasem zachęcamy Was serdecznie do dbania o siebie i czerpania z możliwości bycia z dziećmi.