

Drodzy Rodzice!

Ze względu na rozprzestrzeniające się niekiedy fałszywe informacje na temat COVID-19 oraz związany z nimi poziom lęku, przedstawiam Państwu opracowanie Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży dotyczącej rozmowy z dziećmi o aktualnych wydarzeniach:

1. Ważne jest, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Niewskazane jest jednak poruszanie tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości.
2. Odpowiadaj szczerze na zadawane Ci przez dziecko pytania.
3. Używaj łatwych i przystępnych dla dziecka słów. Dostosuj formę komunikacji do wieku, umiejętności i poziomu rozwoju dziecka.
4. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji (np. raporty WHO czy gov).
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
5. Bądź przygotowany na to, by musieć wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.
6. Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe.
7. Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą wykazywać oznaki zamartwiania się o krewnych, bliskich, przyjaciół i znajomych. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków rodziny. Pytać o rodzinę lub znajomych mieszkających za granicą.
8. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt w obrębie regionu nie zachoruje.
9. Uświadom dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. To dobra okazja, by pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś przerażającego lub złego, zawsze można zwrócić się o pomoc i są ku temu odpowiednie służby.
10. Dzieci uczą się od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycieli. Będą obserwować Twoje zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Uczą się również poprzez słuchanie rozmów dorosłych, pamiętaj o tym.
11. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.
12. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe i wykazywać nadmierne reakcje na obrazy i raporty prezentowane w mediach dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia z Waszej strony.
13. Szczególnej troski i monitorowania wymagają następujące objawy ze strony dziecka: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby. Bardzo nasilone mogą wymagać konsultacji psychologicznej.
14. Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi.
Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym co dzieje się w kraju lub za granicą. Będą woleli grać w gry, bawić się, czy czytać książki i warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.

Sytuacja zagrożenia zdrowia nie jest dla nikogo łatwa do zrozumienia i zaakceptowania. Nic więc dziwnego, że wiele dzieci może czuć się zagubionych, bądź wystraszonych. Jako dbający dorośli, możemy pomóc poprzez słuchanie oraz odpowiadanie w sposób wspierający, szczerzy i zrozumiały. Ważne jest jednak, by tworzyć bezpieczne i otwarte środowisko, w którym dzieci będą czuły się swobodnie zadając pytania. Możemy skutecznie pomóc dzieciom w radzeniu sobie w stresujących wydarzeniach i zminimalizować odczuwane napięcie.

Na podstawie:

Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. [dostępny www.aacap.org 18.03.2020].

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O PANDEMII:

<https://polskatimes.pl/koronawirus-w-polsce-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie-porady-psychologa-z-universytetu-swps/ar/c1-14855071>

<https://parenting.pl/koronawirus-zamkniete-szkoly-i-przedszkola-jak-rozmawiac-o-tym-z-dziecmi>

OBJAWY LĘKU U DZIECI I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ:

<https://parenting.pl/paluszek-i-glowka-psychosomatyka-dla-rodzicow> <https://www.medme.pl/artykuly/bezsennosc-u-dzieci-jak-ja-leczyc-przyczyny,71789.html>

+ dobrze zrobić godzinę od której dziecko nie będzie używało niebieskich ekranów

+ zaplanuj maluchowi czas, rutyna pomaga opanować lęk

+ ogranicz dziecku dostęp do informacji o koronawirusie (jeśli musi czytać/oglądać coś na ten temat bądź filtrem dziecka)

Im więcej dziecko będzie słyszeć na ten temat tym więcej lęku będzie produkować. Rzetelne informowanie jest ważne, ale 10latkowi wystarczy 1 dziennie + ważne by te informacje były dopasowane do wieku dziecka.

CO ROBIĆ Z DZIECKIEM W DOMU JAK JUŻ NAM BRAKUJE POMYSŁÓW:

<https://rodzicowo.pl/artykuly/co-robic-z-dzieckiem-w-domu-100-pomyslow-na-zabawy/>

<https://rodzicowo.pl/artykuly/filmy-dla-dzieci-najlepsze-propozycje-top-50/>

JAK RADZIĆ SOBIE Z WŁASNĄ LĘKIEM?

https://www.facebook.com/psycholog.warszawa/posts/3047650458601470?__tn__=K-R

<https://zdrowaglowa.pl/koronawirus-jak-lek-przed-nim-moze-pomoc-zamiast-paralizowac-jak-zadbac-o-siebie-podczas-pandemii/?fbclid=IwAR3sd8kuiZH8naLQkQ0qwGUnQu39S4IBSGRqQuMgorKyT6nY9EckhVFsc1o>

W razie jakichkolwiek pytań, problemów jestem do Państwa dyspozycji: yoannah@o2.pl

Joanna Ciuła - Pedagog szkolny