

Drodzy Rodzice!

Sytuacja, której jesteśmy świadkami, jest trudna. Szerzenie się pandemii COVID-19 to bardzo stresująca sytuacja dla wszystkich. Strach i obawy przed chorobą przytłaczają dorosłych, ale też dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z niewidzialnym wrogiem, jakim jest ciągle poczucie zagrożenia. To, jak reagujemy na wybuch pandemii, zależy od naszych osobistych predyspozycji, doświadczeń i uwarunkowań, a także od społeczności, w której żyjemy. To od nas, rodziców, zależy, jak nasze dziecko będzie odbierało to, co się dzieje i jak będzie sobie z tym radziło. Zachęcam Państwa do przeczytania artykułu Martyny Jaros zamieszczonego poniżej. Znajdziecie w nim wiele cennych wskazówek i rad jak pomóc przetrwać ten trudny okres naszym pociechom.

Życzę Państwu zdrowia, dużo sił i wiary w lepsze jutro.

Pedagog szkolny

## **Koronawirus: dlaczego i jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?**

Autor : Martyna Jaros

Dzieci to mali obywatele, którzy nie wszystko rozumieją, ale widzą i odczuwają zmiany, jakie ostatnio nastąpiły w ich codzienności. Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym z dnia na dzień przestały uczęszczać na zajęcia. W ciągu dnia nie mogą wychodzić na podwórko, by pobawić się z rówieśnikami. Wyjście na lody z rodzicami

**lub do kina również nie wchodzi w grę. Jak w klarowny sposób wyjaśnić pociechom obecnie zmiany? Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie i odpowiadać na zadawane przez nie pytania?**

Każdy człowiek jest inny. Ta zasada dotyczy również dzieci, które nie wszystko rozumieją, ale są świetnymi obserwatorami. Bezsprzecznie są w stanie dostrzec wiele istotnych zmian jakie zaszły w ich, dotąd, schematycznej codzienności. Przede wszystkim nie muszą chodzić do przedszkola, czy szkoły na zajęcia. Nie ma prac domowych zadawanych przez nauczycieli, a kontakt z rówieśnikami jest znacznie ograniczony. Wielu rodziców pozostaje w domu, podczas gdy wcześniej codziennie wychodzili do pracy.

Istotną zmianą jest również, być może, sposób porozumiewania się rodziców. Widzą, że rodzice zdecydowanie częściej myją ręce, a do sklepu udają się w ochronnych, lateksowych rękawiczkach na dłoniach. Rozmowy mamy i taty dotyczą stale przybywającej liczby osób zakażonych na koronawirusa, a w telewizji oglądają przede wszystkim kanały z najświeższymi informacjami.

Niewątpliwie wielu Polaków odczuwa niepokój przed zakażeniem koronawirusem: martwią się o swoje dzieci, siebie samych oraz o swoich rodziców, którzy zaliczają się do grupy o najwyższym odsetku przypadków śmiertelnych. Ważne, aby tego lęku nie przekazać dzieciom, które widzą w rodzicach autorytet, a w ich ramionach bezpieczną przystań.

## **Koronawirus: jak dziecko może reagować na zmiany?**

*Rozmowa na temat koronawirusa to ważna lekcja, która przygotowuje pociechę także na inne trudne sytuacje, które będą miały miejsce w ich późniejszym życiu.*

Każde dziecko jest inne i w zupełnie inny sposób może zareagować na obecną sytuację. Z pewnością niektóre dzieci będą radosne i podekscytowane z powodu braku zajęć w placówkach, a mając czas na zabawy w domu. Ucieszą się, bo rodzice nie wychodzą do pracy i poświęcają im więcej czasu. Wrażliwe dzieci mogą

odczuwać lęk i strach przed zmianami. To, że nie rozumieją i nie wiedzą, co się wokół nich dzieje może spowodować, że zamkną się w sobie. Jeszcze inne dzieci, mogą czuć się ukarane. Rodzice siedzą w domu, każą im często myć ręce żelem antybakteryjnym lub mydłem i przestrzegają przed dotykiem twarzy. Zakaz wychodzenia na podwórko lub plac zabaw, który rodzice wprowadzają w dobrej wierze, dla dziecka może oznaczać karę. Przyczyna jej nie jest znana lub niezrozumiała.

Zmiana codziennej rutyny nie jest łatwa do zaakceptowania również dla najmłodszych. Dzieci z pewnością będą pytać, analizować i wysnuwać wnioski, które są adekwatne do ich wieku. Bez względu na osobowość i charakter, wiele dzieci odczuwa lęk, strach i niepewność w wyniku licznych zmian. Obowiązkiem rodziców jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa swoim pociechom, oraz ochrony przed zakażeniem koronawirusem.

## Koronawirus: jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Rozmowa z dzieckiem o koronawirusie będzie wyglądała u każdego zupełnie inaczej. Po pierwsze dlatego, że dzieci w zupełnie inny sposób reagują na zaistniałe zmiany, po drugie zależy to od wieku dziecka i jego dotychczasowej wiedzy o świecie. Rodzice powinni obserwować nie tylko najnowsze doniesienia, ale i sposób zachowania się dziecka. Jeśli pociecha mniej się odzywa i jest smutna, warto zapytać, co się dzieje, co stanowi przyczynę odczuwania takich, a nie innych emocji i jak rodzic może pomóc mu sobie z nimi poradzić.

Odpowiedź pociechy może być zaskakująco banalna: nie mogę spotkać się z koleżanką i pobawić. W takiej sytuacji warto wytłumaczyć dziecku, dlaczego nie może często wychodzić na dwór. Ważne, aby wskazać, że nie jest to jego wina, natomiast chęć zapewnienia bezpieczeństwa. Można zaproponować wspólne zabawy, wykonanie rozmowy telefonicznej z koleżanką lub wideo rozmowę za pomocą aplikacji do zdalnej komunikacji.

Rodzic powinien być przygotowany na trudne pytania, które mogą paść z ust dziecka. Czym jest koronawirus? Czy pociecha może się nim zarazić? Czy umrze z tego powodu? Czy babcia i dziadek umrą? To nie łatwe kwestie. Warto jednak spróbować nakreślić problem, jaki obecnie ma miejsce, aby dziecko nie czuło się zlekceważone, a jego uczucia bagatelizowane. Ilość przekazywanych informacji powinna być dostosowana do wieku.

Mnożenie kolejnych trudnych terminów (epidemia, choroba zakaźna, kwarantanna) nie są dobrym pomysłem. By wyjaśnić takie pojęcia, dobre są porównania do znanych dziecku rzeczy i sytuacji. Do wyjaśnienia najmłodszym, czym jest koronawirus, można posłużyć się darmową książeczką pt. „Cześć. Jestem wirus – kuzyn grypy i przeziębienia. Nazywają mnie koronawirus” napisaną przez **psycholog Manuelę Monina Cruz (wersja polska do pobrania na: [mamyprojekt.pl](http://mamyprojekt.pl), zakładka: koronawirus)**. W książeczce zawarte są najważniejsze informacje na temat SARS-CoV-2 wraz z kolorowymi ilustracjami i krótkimi zaleceniami odnośnie ochrony przez zakażeniem.

Podczas rozmowy należy być pewnym siebie, rzeczowym i szczerym. Nie można składać dzieciom obietnic, co do których spełnienia sami nie mamy pewności (np. to wszystko się zaraz skończy). Będąc kłębkiem nerwów rozmowa może odnieść odwrotny skutek niż zamierzony. Dziecko przejmie lęk, który odczuwa mama i tata. Jeśli rodzic nie zna odpowiedzi na pytanie, lepiej przyznać to dziecku podkreślając, że bez względu na okoliczności zadba o jego bezpieczeństwo najlepiej jak potrafi. Informacje można zawsze uzupełnić podczas kolejnej rozmowy.

Zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa to także pokazanie, że emocje jakie pociecha odczuwa są normalne. Jednocześnie warto zadbać, by dziecko umiało sobie z nimi dobrze poradzić. Można polecić sposoby na radzenie sobie ze strachem, które stosujemy osobiście, pod warunkiem, że są odpowiednie do wieku dziecka, np. słuchanie muzyki, czytanie książek, lub częste rozmowy.

Zdecydowanie nie należy sugerować dziecku, że powinno się bać, odczuwać strach i lęk, jeżeli takie uczucia nie pojawiły się u pociechy. Motywowanie strachem do częstego mycia rąk lub niewychodzenia z domu nie jest wskazaną praktyką. Warto

pokazać dziecku, że mimo zagrożenia, można normalnie funkcjonować, jednak zachowując pewne środki ostrożności. Są to higiena dłoni, unikanie kontaktu z osobami zakażonymi, co jest wy tłumaczeniem, dlaczego nie należy często wychodzić z domu. Do działań profilaktycznych zalicza się kichanie w rękaw, a nie w dłoń.

Dzieci zwracając się do rodziców z pytaniami pokazują, że mama i tata są dobrym źródłem informacji. Warto wykorzystać ten gest ze strony dziecka i postarać się o pogłębienie wzajemnych relacji i pokazanie, że traktujemy dziecko jak partnera, który ma prawo być poinformowany o obecnej sytuacji. Takie praktyki zaowocują w przyszłości. Dziecko wiedząc, że rodzic nie bagatelizuje jego potrzeb i emocji, będzie chętnie korzystało z porad i wskazówek rodzica, odnośnie innych, ważnych dla niego spraw.

Źródło: <https://stronazdrowia.pl/koronawirus-dlaczego-i-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-koronawirusie/ar/c14-14865381>