

OBSERWUJMY

Siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z otaczającą rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko, jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Unika rozmów? Sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuacja go nie przeciąża? A jak my się zachowujemy? Epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzam wiadomości? Może unikam tematu i nie chcę o tym rozmawiać? Jak nasza postawa działa na syna czy córkę?

BĄDŹMY GOTOWI DO ROZMOWY

Przygotujmy sobie **zestaw 3-4 rzetelnych faktów**, którymi możemy się z naszym dzieckiem podzielić. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie – dzieci lubią upewniać się, że nie „ściemniamy” i wiemy, co mówimy. Bądźmy gotowi na konfrontację z fake newsami („Tato, a Marcin powiedział...”). Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin (np. „Jest kolejna ofiara!”). Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi.

WSKAZUJMY NA CZASOWOŚĆ PEWNYCH OGRANICZEŃ CZY ROZWIĄZAŃ

Sz szczególnie dla nastolatków obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

Koronawirus a dzieci. Jak mądrze działać?



SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3 W MALBORKU





BĄDŹMY ODPOWIEDZIALNI

Ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową, sąsiedzką... Nasze zachowania przecież przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Rozmawiajmy o tym z naszymi dziećmi!

MÓWMY SZCZERZE „NIE WIEM”

„Ile to będzie trwało?”, „czy wszyscy zachorujemy?”, „kto pierwszy umrze z naszej rodziny?” Takie pytania mogą szokować, złościć. Po pierwsze, zachęcam do tego by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi (nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja). I o tej swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Ta szczerść buduje zaufanie!

ROZMAWIAJMY, JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM

To bardzo ważna wiedza! Opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli nie zapanowały niepodzielnie w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga – dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć superpomysłami, z których i my możemy korzystać. Sprawdzimy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie robić, aby zachować dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod – sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że ten smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my, dorośli, przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby z nimi sobie radzić! W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych – czasem to co dzieci mają w głowie jest duuużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy, no i można się nim zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje

WSKAZUJMY NA CZASOWOŚĆ PEWNYCH OGRODZEŃ CZY ROZWIĄZAŃ

Sz szczególnie dla nastolatków obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

FAKTY O KORONAWIRUSIE

Należy bezwzględnie myć ręce; zwłaszcza po dotknięciu innych osób oraz często dotykanych przedmiotów znajdujących się w miejscach publicznych.

Bezwzględnie nie należy dotykać nieumyтыми dłońmi oczu, nosa i ust.

Należy bezwzględnie kichać i kaszleć w chusteczkę jednorazową (którą od razu wyrzucamy) lub w zgięcie łokciowe.

Należy bezwzględnie pozostać w domu, jeżeli czujemy się chorzy.

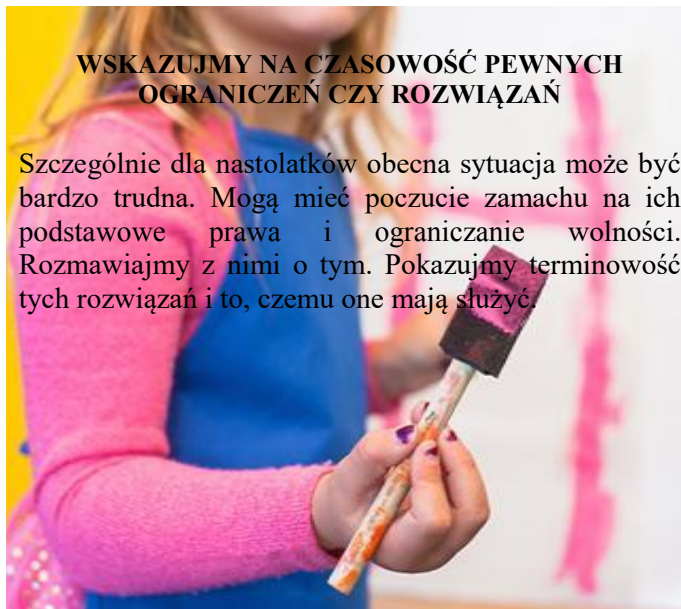
W przypadku wysokiej gorączki, kaszlu i trudności w oddychaniu należy natychmiast skontaktować się z infolinią 800-190-590

Warto unikać zgromadzeń i miejsc publicznych.

Należy ograniczyć teraz podróżowanie transportem publicznym.

ZADBAJMY O POTRZEBY DZIECI

Tak jak my potrzebujemy porozmawiać z bliskimi, koleżanką czy kolegą, nasze dzieci również tego kontaktu potrzebują! Zadbajmy o to, rówieśnicy są ważni! Pamiętajmy o nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich również korzystać.





CZEGO NALEŻY UNIKAĆ

Słuchania własnych lęków! To nie są najlepsi doradcy. Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć, ale przynajmniej ważnych decyzji nie podejmujemy pod wpływem silnych emocji. One na ogół utrudniają nam dostęp do racjonalnego działania. We „mgłę emocjonalnej” trudno bezpiecznie „wylądować”

Utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki. Dzieci są odrębnymi istotami! Mogą się wprawdzie zachowywać dokładnie jak my, ale powód tego zachowania czy emocja, która za tym stoi, może być już zupełnie inna !

Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji. To wprawdzie dla nas ważna wiedza, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna. Jeśli dziecko stawia opór – nie zmuszamy! Przypominamy, że jesteśmy, że jesteśmy na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał.

Mówienia: „Wszystko będzie OK” jeśli sami w to nie wierzymy!

Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji.

NIE OSZUKUJMY

Starajmy się być spokojni – nie panikujmy. Jednak kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało?, to nie odpowiadamy NIC! Takie ucinanie rozmowy, tworzenie tajemnic, jest pożywką do karmienia lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, wyjaśnimy dziecku, co się stało, czego było świadkiem. Czasem wystarczy ogólnie: np. „ta stała obecność informacji o wirusie mnie złości, martwi, niepokoi”.

UCZMY SIĘ RAZEM ZDROWYCH NAWYKÓW

Bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy i przećwiczmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym co trudne, o potknięciach i zagrożeniach, i co z nimi robić.



***W razie pytań wątpliwości
prosimy o kontakt poprzez e-dziennik
z psychologiem
lub pedagogiem szkolnym***

KIEDY NIEPOKOIĆ SIĘ O DZIECKO?

Jeśli dziecko:

- często przeżywa uczucie lęku
- boi się rzeczy, które do tej pory nie budziły niepokoju
- skarży się na ból głowy i dolegliwości ze strony żołądka, czasem przechodzące w rozwolnienie, wymioty, zawroty głowy i omdlenia, kołatania serca, nadmiernego pocenie lub inne objawy somatyczne
- jest apatyczne, osowiałe, nie może zasnąć
- ze snu budzą go koszmary
- zgrzyta zębami, co może świadczyć o silnym napięciu mięśniowym w okolicach żuchwy
- łatwo przechodzi w skrajne emocje – od śmiechu do płaczu
- łatwo się męczy
- nie ma apetytu lub ma wzmożony apetyt jak nigdy wcześniej

a wymienione objawy nie zaczynają się zmniejszać, a wręcz nabierają na sile i wyraźnie utrudniają dziecku codzienne życie – niewykluczone, że Twoje dziecko i Ty potrzebujecie profesjonalnej pomocy psychologicznej.