

Porady dla rodzica

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?



Zamknięte przedszkola i szkoły, niewychodzenie do sklepu, parku, na plac zabaw, napływające codziennie informacje o osobach zarażonych, ofiarach śmiertelnych- to sytuacja nietypowa, trudna, wiążąca się ze strachem, lękiem, poczuciem zagrożenia...

„My jako dorośli wykształciliśmy sobie różne schematy reagowania, jednak dzieci uczą się radzić sobie z lękiem poprzez relacje z rodzicami. Ich poczucie bezpieczeństwa bazuje na tym, w jakich relacjach są z dorosłymi i stamtąd to poczucie bezpieczeństwa czerpią. Nie oznacza to jednak, że jeśli jesteś osobą bardziej lękową nie będziesz w stanie wesprzeć swojego dziecka.

Reakcje dzieci będą zależne od tego, jak one do tej pory przeżywały stres, lęk, jak sobie z nim radziły. Będą takie dzieci, które będą bardzo dopytywać, ale też takie, które w inny sposób będą dawać znać, że coś przeżywają. Ich reakcje będą też zależały od naszych reakcji na obecną sytuację. Jeśli dziecko widzi rodziców cały czas przed telewizorem, śledzących informacje, przeżywających „o jest kolejny zarażony”, „o nie! Kolejna osoba umarła”, albo w tle zabaw ciągle słychać wiadomości i bieżące informacje o koronawirusie, to dziecko będzie przeżywało intensywniej całą tę sytuację. Nie chodzi o to, aby nie słuchać tych informacji, ale jednak w jakimś ograniczonym zakresie i starać się nie żyć wyłącznie tymi wiadomościami, bo i nam będzie łatwiej i dzieciom wtedy również (...)”.

Fragment artykułu pochodzi ze strony <https://miedzyparami.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-koronawirusie/>

„Wytłumacz dziecku, że nie jest to sytuacja bez wyjścia, a przede wszystkim, że ma charakter przejściowy – zagrożenie minie i znów wróćcie do codzienności. Nie zapomnij, aby przypominać mu o profilaktyce. Mycie rąk, higiena, dbanie o odporność (również poprzez odpowiednią dietę), wysypianie się i nie wychodzenie z domu – to kwestie, które w znaczący sposób utrudniają rozprzestrzenianie się wirusa. Przypomnij o tym dziecku – wiedząc, że ma wpływ na sytuację, będzie spokojniejsze!”.

Fragment artykułu pochodzi ze strony <http://www.akademiareissa.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-koronawirusie>

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O KORONAWIRUSIE

Materiał dla rodziców i wychowawców



1 STRACH JEST OK

Wytłumacz dziecku, że strach jest naturalną reakcją naszego organizmu, która pomaga nam uciekać od ryzykownych sytuacji. Dzięki temu możemy być bezpieczni i unikać zagrożeń: np. reagować na zalecenia przekazywane przez lekarzy, pamiętać o myciu rąk itd.



2 ROZMAWIJ O FAKTACH

Dziecko to mały dorosły. Dostosowując język do jego wieku wytłumacz mu czym jest koronawirus, kwarantanna i zasady bezpieczeństwa. Rozmowę podejmij w momencie pytań dziecka, lub podczas wspólnego oglądania, czy słuchania wiadomości.



3 KONTROLUJ INFORMACJE

Jesteśmy bombardowani wiadomościami z serwisów społecznościowych, a także fake newsami. Uświadom dziecko, że nie wszystko, co słyzy, jest prawdą, a każdą informację, która je poruszy, może wraz z Tobą sprawdzić. Kontroluj treści, z którymi dziecko ma kontakt.



4 BUDUJ SPRAWSTWO

Porozmawiaj o tym jak realne jest niebezpieczeństwo, oraz wytłumacz co dziecko może zrobić, żeby wpłynąć na sytuację np. przestrzegać zasad higieny, unikać zbiorowisk i bawić się w domu. Przypominaj, że dzięki temu zmniejsza się ryzyko.



5 ROZŁADUJ EMOCJE

Rozmawiaj z dzieckiem o akceptowalnych sposobach rozładowywania emocji. Dziecko może narysować, odegrać w scenie, lub zabawić swoje uczucia. Ma prawo do rozmowy z Tobą i zadawania pytań.



6 POMOC INNYM I SOBIE

Wspólnie zastanów się z dzieckiem, jak możecie pomóc innym. Dziecko może przypominać młodszemu rodzeństwu o zasadach higieny lub przekazać odzież i zabawki instytucjom charytatywnym.

Poniżej przedstawiamy Państwu propozycje zabaw z dziećmi, których celem jest oswojenie tematyki wirusów i bakterii.

1. Co to jest koronawirus?- książeczka (plik w załączniku nr 1).

2. Wierszyk paluszkowy:



PIĘĆ BAKTERII KOLOROWYCH
NA PALUSZKACH MAMY.
WSZYSTKIE ICH KOLORY
BARDZO DOBRZE ZNAMY.
RÓŻ, ZIELONY, FIOLET, SZARY,
A NA KOŃCU BIAŁY,
LECZ NIE CHCEMY, BY NA
RĘKACH NASZYCH POZOSTAŁY.

BANDRA CIECHOWICZ I EWA BARTOZAK-BROKA



Filmik do wierszyka w załączniku nr 2.

3. Bajka o Wirusku.

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=j3T3qeSC5gU&fbclid=IwAR19uRtFF7CVj-GrUETyHkIIwcae09A3kmLnDS3RyvknTQ22uCOYVDx_HBs

4. Jak wygląda Wirusek?- praca plastyczna.

- **załącznik nr 3**

- Link do wykonania pracy plastycznej

https://www.youtube.com/watch?v=imuDCCq9jww&fbclid=IwAR26jzOS-5wR5qujIefOk8dri7OrdyoQhFPTko-L36KDqkYZYvJ_C8PoTFk

5. Eksperyment , który pokazuje jak ważne jest mycie rąk mydłem.

Do jego wykonania potrzebne będą:

- ✓ Talerzyk
- ✓ Woda
- ✓ Pieprz
- ✓ Mydło

Linki: <https://www.facebook.com/watch/?v=243800623324427>

<https://www.youtube.com/watch?v=QGRGYhfnpDo>

6. Gra „Piotruś- bakterie” (załącznik nr 4).

ŻYCZYMY UDANEJ ZABAWY!