



## CYKL MATERIAŁÓW: „JAK OSWOIĆ KORONAWIRUSA?”

Od początku pandemii próbujemy odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Otaczający nas strach, niepokój, niepewność, powodują, że żyjemy w ciągłym stresie. A może jest coś co pozwoli nam oswoić wroga? Pracownicy Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie stworzyli cykl, w którym przedstawiają artykuły dla nauczycieli, dzieci i rodziców o tym jak radzić sobie w tej trudnej sytuacji, a także proponują kilka metod na tak zwane „koronawirusowe niepokoje”. Zapraszamy do lektury.





## 1. LIST DO RODZICÓW – JAK WSPIERAĆ DZIECKO W CZASIE PANDEMII



### **DROGI RODZICU!**

Obecna sytuacja związana z pandemią koronawirusa wywołuje wiele różnych emocji: lęk przed nieznanym, strach przed zakażeniem, smutek z powodu braku możliwości wykonywania codziennych czynności w taki sposób jak robiliśmy to dotychczas. Apatię, a nawet złość z powodu przymusowej izolacji od przyjaciół i znajomych oraz konieczności przebywania cały czas w ograniczonej przestrzeni z grupą tych samych osób, co może być trudne, nawet jeśli są to nasi najbliżsi, których kochamy.

### **DROGI RODZICU, MASZ PRAWO TAK SIĘ CZUĆ!**

Tak się też może czuć Twoje dziecko. Nam, dorosłym jest łatwiej poradzić sobie z trudnymi emocjami, gdyż jesteśmy bardziej cierpliwi, umiemy sobie odmawiać, mamy inne poczucie czasu, rozumiemy to, co słyszymy i czytamy w wiadomościach.





- 1.** Nawet jeśli sam się boisz - nie panikuj, staraj się zachować spokój.
- 2.** Mów prawdę, ale dostosuj ilość, jakość i formę podawanych informacji do wieku dziecka.
- 3.** Bądź otwarty na rozmowę.
- 4.** Nie staraj się na każde pytanie odpowiedzieć od razu.
- 5.** Na niektóre pytania nie ma jasnej odpowiedzi.

Na przykład gdy dziecko pyta o to, kiedy będzie mogło wyjść na plac zabaw lub wrócić do szkoły nie możemy podać mu konkretnej daty, ale możemy wytłumaczyć, że każde ograniczenie:

- ma swój cel (w tym przypadku zatrzymanie rozprzestrzeniania się choroby oraz ochronę siebie i innych),
- jest czasowe (ma swój początek, ale ma też koniec).

Wytłumacz dziecku, że im dokładniej każdy z nas będzie się do tego stosował, tym szybciej ograniczenie się skończy. Odpowiedzialność spoczywa na każdym z nas.

- 6.** Wsłuchuj się w to, co chce ci przekazać dziecko, staraj się zrozumieć jego emocje. Pamiętaj jednak, że każdy może przeżywać tą samą sytuację inaczej.
- 7.** Obserwuj swoje dziecko: jak się czuje, czy mówi o tym, co przeżywa, czy unika rozmów, a może udaje, że nic się nie dzieje, żeby zbytnio Cię nie obciążać?
- 8.** Staraj się zapytać dziecko, jak ono radzi sobie ze smutkiem, lękiem, znużeniem... podziel się z nim swoimi sposobami.
- 9.** Zachowaj rutynę - staraj się wykonywać codzienne czynności w taki sposób jak zwykle, o podobnych porach (poranne wstawanie, higiena osobista, nauka i praca zdalna, zabawa, posiłki i czas na sen).
- 10.** Bądź bardziej wyrozumiały, co do stosowania przez dziecko nowoczesnych technologii (komputera, telefonu) - to obecnie jedyne formy kontaktu z rówieśnikami (tak ważnego zwłaszcza dla młodzieży). Pamiętaj jednak, żeby nie był to nieograniczony dostęp przez całą dobę.
- 11.** Wymyśl razem z dzieckiem i pozostałymi członkami rodziny, co moglibyście codziennie razem robić (np. po obiedzie lub wieczorem): może to być wspólne oglądanie filmu, gra planszowa, może zorganizowanie pomocy dla kogoś potrzebującego...

AUTOR: MACDALENA BILAN-BROZENBACH - PSYCHOLOG

OPRAWA GRAFICZNA: MAŁGORZATA KARAKUSZKA, KATARZYNA GORZKO - PEDAGOGODZYSKA



## 2. JAK ZADBAĆ O WŁASNE I DZIECIĘCE EMOCJE W CZASIE KWARANTANNY

### Jak zadbać o własne i dziecięce emocje w czasie kwarantanny?



Zanim my, rodzice zaczniemy rozmawiać z dzieckiem o aktualnej sytuacji, przede wszystkim zaobserwujmy, czy dziecko jest gotowe na taką rozmowę. Zadajmy sobie również pytanie - czy my jesteśmy na to gotowi/e. Nam, dorosłym może aktualnie towarzyszyć lęk, poczucie braku bezpieczeństwa, niepewności. Możemy w danej chwili pozostawać w silnych emocjach, które nie pomogą w prowadzeniu spokojnej, rzeczowej rozmowy. Dajmy sobie czas, przygotujmy się, ale nie zostawiamy dziecka bez odpowiedzi na pytania. Dobrze jest przygotować sobie pewne informacje na okoliczność rozmowy o koronawirusie, sytuacji kwarantanny. Niektóre z nich będzie trzeba powtórzyć dziecku kilka razy, bo będzie stale dopytywało o to samo (cierpliwości!).

Mówiąc dziecku o wirusie pamiętajmy, żeby bazować jedynie na informacjach sprawdzonych (WHO, GIS), unikać fake newsów. Spróbujmy przyjąć perspektywę dziecka – sprawdzić, co ono czuje, co wie, czego się boi, co myśli o sytuacji, która ma miejsce. Dziecko mierząc się z nowymi realiami może doświadczać różnych emocji, nie tylko lęku. Może odczuwać złość, smutek, rozczarowanie lub mieszkankę niełatwych do nazwania uczuć. Na niektóre pytania nie będziemy znali odpowiedzi - mamy do tego prawo, możemy się do tego przyznać. W takiej sytuacji można zaproponować dziecku, by razem poszukać informacji, korzystając ze sprawdzonych źródeł wiedzy, a najlepiej z takich, które są przygotowane specjalnie dla dzieci (jest ich już sporo w sieci - będziemy się starali regularnie udostępniać je na naszej stronie). Gdy pojawią się pytania bez odpowiedzi jak np. (np. Ile to potrwa? Ile ludzi umrze?) - odpowiadamy szczerze - nie wiem. Można spróbować wtedy zaznajomić dziecko z informacjami, które są dostępne. Ważne jest, aby mówić dziecku prawdę, choć w formie i treści dostosowanej do wieku dziecka i jego wrażliwości, w sposób spokojny i rzeczowy. Wtedy budujemy wzajemne zaufanie, poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli dziecko ma wysoki poziom lęku związanego z tym, co dzieje się wokół, wówczas zasadne jest pewne ograniczenie dostępu do informacji, jak np. statystyki zachorowań, liczba ofiar itp. (włączony bez przerwy telewizor dostarczający na bieżąco smutnych informacji nikomu nie służy, także nam, dorosłym). Dzieci szczególnie wrażliwe, w tym trudnym czasie, mogą stać się zależnione, smutne. Możemy obserwować ich zmartwienie, trudności z koncentracją uwagi. Warto wtedy porozmawiać, pomóc w nazwaniu i zaakceptowaniu ich emocji, ale też zaproponować aktywności, które pozwolą im się oderwać od trudnych i męczących myśli. Można zaproponować im twórcze zabawy w skojarzenia, wygłupianie się, gry w kalambury, a także ćwiczenia uważności jak np. opisywania danych elementów, smaków, dźwięków np. trzymając książkę możemy powiedzieć, że w dotyku jest twarda, śliska, zimna, giętka; o smaku jabłka - kwaśny, intensywny, cierpki, słodki; a o dźwięku ptaków śpiewających za oknem - miłe, ciche, wesołe, głośne czy piszczące! Można skorzystać również z ćwiczeń relaksacyjnych bazujących na pracy z oddechem, wizualizacją, czytać dostępne bajki opowiadające o koronawirusie - to co oswoimy, poznamy wydaje nam się zazwyczaj mniej straszne. Tym dzieciom, które cały czas zamartwiają się można zaproponować zasadę, że martwimy się o jakiejś konkretnej godzinie (np. 18.30). Warto też opowiedzieć dziecku jak my sobie radzimy, gdy się czegoś boimy (np. rozmowa, książka, film). Można zabawić się z dzieckiem w wymyślanie sposobów radzenia sobie z niepokojem. A może pomyślimy razem jak można zadbać o innych, którzy są w trudnej sytuacji (na tyle, na ile to w tych realiach możliwe).





Okres przymusowego przebywania w domu jest czasem trudnym choćby z tego względu, że zostajemy wybitni z codziennej rutyny, co zakłóca nasze poczucie bezpieczeństwa. Stres wynika też z niemożności zastosowania wielu dotychczasowych, sprawdzonych strategii rozwiązywania problemów. Codzienne rytuały, nawyki są czymś, co pomaga nam w funkcjonowaniu. W obecnej sytuacji może zapanować w domu chaos. Dlatego łatwiej będzie jeśli każdego ranka zaplanujemy czas – na naukę (uwzględniając krótkie przerwy na gimnastykę czy małe przyjemności), zabawę, czas spędzony z rodzicami (wspólne przyjemne aktywności jak np. granie w gry, oglądanie bajek, starych zdjęć z wakacji, wspólne aktywności plastyczne, pisanie listów czy rysowanie komiksów), ale również kontakty (on line) z rówieśnikami oraz członkami rodziny, z którymi dzieci czasowo nie mogą się kontaktować osobiście (np. dziadkami). W miarę możliwości takie spotkania powinny odbywać się za pomocą komunikatorów wizualnych, gdyż pomaga to bardzo dziecku w podtrzymaniu ciągłości relacji. Kontakty wizualne z rówieśnikami są szczególnie ważne dla nastolatków (według zaleceń WHO przynajmniej 1 godzina dziennie) i rodzice nie powinni w tym trudnym czasie tego zbytnio ograniczać. Warto też zaplanować na każdy dzień jakiś rodzaj ruchu możliwy do zrealizowania w domu. Istnieje aplikacja, która pomaga w zaplanowaniu dnia przez dziecko, (na ten moment niestety tylko w języku angielskim):

<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard>

Rodzice w myśl zasady – zanim komuś pomożesz, pomyśl o sobie, powinni także zadbać w tym okresie o realizację swoich potrzeb - znaleźć chwilę by побыć sam na sam z innymi członkami rodziny, ale również ze sobą, porozmawiać z przyjacielem czy przyjaciółką, posłuchać ulubionej piosenki. Rodzicu! Jeśli czujesz, że trudno Ci rozmawiać o niniejszej sytuacji z dzieckiem - poproś o pomoc. W otoczeniu są być może osoby, które mogą porozmawiać z dzieckiem, np. ciocia lekarka, babcia emerytowana nauczycielka czy pracownicy naszej Poradni, którzy będą do dyspozycji w określonych godzinach (zostaną one niebawem ogłoszone na stronie)!

**Opracowały:**

**mgr Anna Pasek - psycholog, logopeda**

**mgr Paulina Szydłowska - psycholog**

na podstawie:


Webinarium prowadzonego przez dr Magdalenę Śniegulską i Zofię Szynal w ramach Strefy Psyche SWPS „Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?”

Fundacja „Dajemy dzieciom siłę” - z całością webinaru można zapoznać się pod niniejszym linkiem:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=T2jKALl0v\\_A&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=T2jKALl0v_A&feature=emb_title)



### 3. METODY NA KORONAWIRUSEOWE NIEPOKOJE




**LIST DO PANI  
KWARANTANY**

CZAS, W KTÓRYM SIĘ ZNALEŻLIŚMY JEST TAK RÓŻNY OD TEGO, CO ZNAMY... KORONAWIRUS, JAK KAŻDY WIRUS, JEST MALEŃKI, MNIEJSZY NIŻ NAJMNIEJSZA RZECZ, O JAKIEJ JESTEŚCIE W STANIE POMYŚLEĆ. TAKI MIKRUSEK, A ZROBIŁ TYLE ZAMIESZANIA.

NA PRZYKŁAD WPROWADZIŁ TĘ TRUDNĄ DLA WSZYSTKICH KWARANTANNĘ, KTÓRA NIEKTÓRYCH MOŻE ZŁOŚCIĆ, NUDZIĆ, SMUCIĆ, A INNYCH, PRZECIWNIE, CIESZYĆ I WZBUDZAĆ EKSCYTACJĘ.

WYOBRAŹMY SOBIE, ŻE TA NASZA KWARANTANNA TO TAKA OGROMNA KOBIETA W WIELKIM, DŁUGIM, BIAŁYM PŁASZCZU. I TA PANI KWARANTANNA USIADŁA NA ŚWIECIE I WSZYSTKO PRZYSŁONIŁA TYM SWOIM OKRYCIEM. I ZROBIŁO SIĘ TAK ZUPEŁNIE INACZEJ.

POMYŚLCIE, CO BYŚCIE CHCIELI TAKIEJ PANI KWARANTANNIE POWIEDZIEĆ. CZY COŚ WAS W NIEJ ZŁOŚCI? A MOŻE CHCECIE JEJ ZA COŚ PODZIĘKOWAĆ? SPRÓBUJCIE NAPISAĆ DO NIEJ LIST ALBO NARYSOWAĆ POCZTÓWKĘ. PRZEDSTAWCIE TAM WSZYSTKO, CO SIĘ WAM Z NIĄ KOJARZY I NAM WYŚLIJCIE!





## METODY NA KORONAWIRUSOWE NIEPOKOJE

Wielu z nas towarzyszy w tym czasie niepewność. Nie wiemy, czy matury się odbędą, jak będą wyglądać egzaminy ósmoklasisty, kiedy zacznie się szkoła, kiedy rodzice wrócą do pracy, kiedy będziemy mogli zobaczyć się z kolegami i koleżankami, pójść do kina czy na rower... Krąży cały czas i dotyka wielu obszarów naszego życia. To jest rodzaj niepewności, który jest od nas niezależny.

Dzisiaj prezentujemy, jak można sobie próbować radzić.







## METODY NA KORONAWIRUSOWE NIEPOKOJE

Poza wszystkim innym obecny czas jest czasem zmian, które bardzo często wymagają z naszej strony oswojenia i przyzwyczajania się. Przedstawiamy sposób, który może w tym pomóc:

1. Konkretnie nazwanie tego, co się zmieniło (na przykład: **Szkoła jest zamknięta, wszystkie lekcje odbywają się zdalnie w domu**).
2. Jakie myśli i zmartwienia w związku z tą zmianą się pojawiają (**Jak zorganizuję sobie pracę, żeby mieć też czas wolny? Jak poradzę sobie z wielodniową nauką w domu bez kontaktu z kolegami?**).
3. Jak można te myśli i zmartwienia załagodzić? (**To dla wszystkich nowa sytuacja, wszyscy będziemy sobie pomagać; Dzięki internetowi dalej będę rozmawiać z kolegami i koleżankami, przez chwilę tylko nasz kontakt będzie inny**).
4. Co znajduje się, a co nie, pod naszą kontrolą (**Nie mam wpływu na to, ile będzie trwała epidemia, ale kontroluję to, jak spędzam ten czas i mogę sprawić, żeby był jak najprzyjemniejszy**).
5. Każda zmiana, nawet bardzo trudna, ma też swoje dobre strony i to też można wziąć pod uwagę (**Nie mogę wyjść na zewnątrz na rower, ale mogę zamiast tego obejrzeć ciekawy film, którego normalnie bym nie obejrzał; Wreszcie mam czas, żeby trochę dłużej pospać**).
6. Na koniec warto też zorientować się, gdzie mogę uzyskać pomoc w mierzeniu się ze zmianą (rodzice, przyjaciele, nauczyciele, poradnie).







# Noś maseczkę!

**DBAJ O SIEBIE I O INNYCH**

**#ZamaskujSię**