

**Co robić,
co mówić
i
jak wspierać
dzieci
w okresie
zagrożenia
epidemicznego**



@aleksandra.szlachta

- Cześć, jestem Leon.
A Ty?
- Cześć, ja jestem
Wirus...
czyli informacja.

Rozmawiaj z dzieckiem, odpowiadaj na pytania, nie unikaj odpowiedzi, mów prawdę, przekazuj mu wiedzę dostosowując komunikat do etapu jego rozwoju (czym jest wirus, jak się przenosi, jakie niesie zagrożenia, dlaczego nie może wyjść na plac zabaw i do przedszkola, czemu nie może spotkać się z babcią).

Używaj odpowiednich słów (nie mów o „zarazie” czy „zagładzie”, tylko o wirusie). Darmową broszurkę do pobrania, przetłumaczoną na kilka języków, zawierającą podstawowe informacje o wirusach i przyjemne grafiki, znajdziecie np. na stronie www.mindheart.co. W tym celu można również wykorzystać odcinki bajki „Było sobie życie”.

Jeśli dziecko nie dopytuje, nie wykazuje oznak lęku ani stresu, nie jest zainteresowane codziennymi wydarzeniami, a jego zachowanie znacząco się nie zmieniło - to warto nie poruszać tego tematu, wstrzymać się, nie mówić od razu wszystkiego co się wie. Należy stworzyć takie środowisko, aby dziecko czuło się bezpiecznie i mogło zapytać, jeśli będzie na to gotowe. Ważne jest również to, aby dowiedzieć się ile Twoje dziecko już wie i ewentualnie zdementuj nieprawdziwe informacje.

Jestem sobie przedszkolaczek, jestem ważny, dużo znaczę... czyli emocje.

Każdy z nas ma prawo do emocji wszelkich, nie tylko tych potocznie zwanych „pozytywnymi”. Grymaszenie, płacz, zmienny nastrój, nuda, agresja, zazdrość - z tym będą się mierzyć rodzice wspólnie ze swoimi dziećmi podczas długiego pobytu w domu, nie tylko w czasie epidemii. Nie ma negatywnych emocji i wszystkie w pewnym stopniu są nam potrzebne, chociaż nie ze wszystkimi łatwo sobie poradzić. Towarzysząc dziecku w radzeniu sobie z emocjami należy: 1. Rozmawiać o emocjach i przeżyciach dziecka, opisywać co dziecko może czuć oraz razem z dzieckiem rozpoznawać te emocje, 2. Akceptować przeżywane przez dziecko emocje, okazać empatię, nie obśmiewać ich i nie bagatelizować, 3. Otoczyć opieką i zbudować poczucie bezpieczeństwa, nie oceniać, a zamiast tego próbować zrozumieć 4. Budować w dziecku poczucie, że emocje są czymś naturalnym i potrzebnym, 5. Dać przestrzeń na wyrażanie tych emocji, nie blokować ich, 6. Przekazuj dziecku, że lęk/płacz itp. są pozytywne, pomagają nam, ostrzegają, że coś się dzieje, ale także, że są przejściowe i mijają, 7. O emocjach można rozmawiać w sposób twórczy np. rysując je, malując lub rozmawiać o nich w czasie zabawy,

@aleksandra.szlachta

A ja wolę moją mamę/
mojego tatę...
czyli „po prostu
bądź”

Wykorzystaj ten czas jakościowo, przeznacz go na zabawę i rozmowę z dzieckiem. Tylko tyle i aż tyle, aby wzmocnić więź. Nie musisz zapewniać mu całodniowych atrakcji, wystarczy, że będziesz za nim podążać i będziesz dostępny/dostępna emocjonalnie oraz otwarty/a na kontakt. Nie musisz wyruszać do sklepu po nowe zabawki, wykorzystaj to co masz już w domu (np. kartony), a pomysłów na zabawy/aktywności poszukaj w internecie. Twoja obecność, bliskość, otwartość i dostępność emocjonalna dają dziecku poczucie bezpieczeństwa. A więź daje siłę.

@aleksandra.szlachta

Tylko spokój może nas
uratować...
czyli dawanie dziecku
przykładu.

Pamiętaj, że najczęściej jest tak, że dziecko nie idzie za naszą radą, ale za naszym przykładem. Poza tym, że można zarazić się wirusem, to można też zarazić się od kogoś emocjami (np. lękiem). Zadbaj o siebie, aby móc zadbać o swoje dziecko. Daj sobie również przestrzeń do przeżywania emocji. Jeżeli dziecko widzi, że płaczesz lub, że się boisz - porozmawiaj z nim o tym, wytłumacz przyczyny, opowiedz o tym co Ci pomogło, nie udawaj i nie oszukuj, szczerosc buduje poczucie bezpieczeństwa.

O, zobacz, zobacz,
samolot leci! ...
czyli przekierowywaniu
uwagi.

Nie chodzi o bagatelizowanie
emocji dziecka, jego
przeżyć, unikanie odpowiedzi
czy okłamywanie go. Chodzi o
zaoferowanie dziecku czegoś,
co skupi jego uwagę i
oderwie na dłuższy (lub
krótszy) moment od sytuacji
koronawirusowej. Daj dziecku
decydować - niech samo
wymyśli, co chciałoby robić,
możecie wspólnie stworzyć
plan na najbliższe dni, albo
zaplanować, co będziecie
robić jak sytuacja wróci do
normy. Takie działanie
wzmocni jego poczucie
kontroli.

Nowe Technologie w służbie Odsieczy Koronawirusowej... czyli idziemy na wirtualną kawę.

Dzięki różnym smartfonowym i socialmediowym aplikacjom dzieci mogą zobaczyć się ze swoimi kolegami/koleżankami z przedszkola/podwórka/szkoły i przekonać się, że inni też zostali w domu oraz upewnić, że mają się dobrze. Mogą obgadać aktualną sytuację, zaplanować co będą robić jak już się spotkają (to ważne, żeby wyobrażały sobie rzeczywistość „po” w pozytywny sposób), mogą zagrać wspólnie w jakąś grę, obejrzeć coś w TV lub układać klocki. Można również umówić się na codzienny kontakt (w określonym czasie) z dziadkiem/babcią czy innymi znaczącymi osobami dla dziecka.

Gumowe ucho... czyli dziecko słyszy więcej niż myślisz.

Nie oglądaj przy dziecku doniesień dotyczących epidemii, ogranicz takie informacje. Nie prowadź emocjonalnych rozmów dotyczących walki z koronawirusem (z innymi domownikami, telefonicznie), nie zostawiaj włączonego TV na relacjach dotyczących ofiar śmiertelnych.

Przekazuj dziecku informacje dostosowane do jego wieku, tłumacz mu zagrożenia i inne zjawiska związane z tym co się dzieje na świecie, zadbaj przy tym o jego emocje. Szczątkowe informacje docierające do niego z innych źródeł np. podczas układania klocków, mogą stworzyć w jego głowie nieprawdziwy, wyolbrzymiony obraz aktualnych wydarzeń i wygenerować lęk.

Efekt motyla... czyli koronawirus dzisiaj, flashbulb za 20 lat.

Czy pamiętasz, gdzie byłeś/aś i co robiłeś/aś kiedy dowiedziałeś/aś się, że samolot uderzył w wieżę World Trade Center w 2001 r.? Albo gdy dowiedziałeś/aś się o tym, że doszło do katastrofy lotniczej Tu-154 w Smoleńsku w 2010 r.?

Zapewne tak. Dodatkowo te wspomnienia są dość jaskrawe i nacechowane szczegółami. Są to tzw. flashbulby (wspomnienia fleszowe). Poza tym, że zapamiętujemy ważne społecznie/osobiście wydarzenia, ich ogólny przebieg, tło wydarzeń to dodatkowo zapamiętujemy emocje własne, emocje innych ludzi i następstwo zdarzeń. Zadbajmy więc o to, aby wspomnienia naszych dzieci nie były nacechowane lękiem, smutkiem, samotnością i niepewnością.

Ach śpij, kochanie... czyli rytm okołodobowy/ higiena snu.

Sytuacja jest wyjątkowa, coś nam zabrano, coś nakazano, coś się zmieniło. Warto zadbać o to, aby w dalszym ciągu życie dziecka nie odbiegało od „normalności”. Dostosuj plan dnia tak, aby był jak najbardziej zbliżony do tego, który funkcjonuje u Was na co dzień. Jakościowo (i czasowo) dobry sen jest w tej sytuacji na wagę złota. Nie poruszajmy „trudnych” tematów przed samym zaśnięciem, zadbajmy o to, aby ten moment kojarzył się przyjemnie. Zaciemniony pokój, przewietrzony, odpowiednia temperatura, ciepła kąpiel, wyciszające zabawy, mniejsza aktywność fizyczna i odstawienie źródeł niebieskiego światła (TV, smartfon, komputer) przed zasypianiem wskazane (zawsze, nie tylko w wyjątkowych sytuacjach).

Polak głodny to Polak zły... czyli biologia.

Głód, ból, zmęczenie, niewystarczająca ilość snu, przebudźcowanie - to wszystko czynniki, które nie są naszymi sprzymierzeńcami w momencie, w którym walczymy ze stresem czy chcemy odnaleźć się w nowej sytuacji. Właściwie, to nie są sprzymierzeńcami czegokolwiek kiedykolwiek. **Zadbajmy więc o bazę funkcjonowania naszych dzieci, o ich paliwo.** Jest to ważne również w kontekście odporności - stres, zmęczenie, głód itp. osłabiają nasz system immunologiczny. W tym temacie polecam zagadnienie samoregulacji (self-reg) i bloga oraz książkę Agnieszki Stażki-Gawrysiak z dylematki.pl.

A jak nie umyjesz rącek
to pójdiesz do szpitala
i zobaczysz! ...
czyli straszenie
możliwym scenariuszem.

Warto myśleć pozytywnie i zakładać
pozytywne rozwinięcie wydarzeń. Nie mamy
jednak pewności, że nie zostaliśmy już
zakażeni. Straszenie dzieci szpitalem,
policjantem czy złą Panią, która je
zabierze, to nie są dobre metody
wychowawcze. Możemy zrazić dziecko do
szpitala, lekarzy, wzbudzić w nim strach,
z którym w sytuacji przymusu
hospitalizacji nie będziemy sobie mogli
poradzić (a przede wszystkim dziecko nie
będzie mogło tego zrobić). I to nie tylko
w przypadku koronawirusa. Do szpitala
można trafić z wielu powodów. W tym
kontekście warto też wspomnieć o
obietnicach bez pokrycia - nie dajemy ich.
Jesteśmy z dziećmi szczerzy, nie możemy
ich zapewnić, że nikt z rodziny nie
zostanie zarażony (ale razem z tą
informacją możemy powiedzieć, że szanse na
wyleczenie są bardzo duże, że lekarze
wiedzą jak leczyć).

@aleksandra.szlachta

Przewietrz głowę... czyli aktywność na świeżym powietrzu.

Sytuacja zmienia się dynamicznie i należy ją śledzić oraz zapoznawać się z bieżącymi wytycznymi. Aktualnie można wychodzić na zewnątrz z zachowaniem określonych środków ostrożności i unikania większych skupisk ludzi. Place zabaw i sklepy - nie, las/łąka/ogród - tak.



BAJKI CIOCI DOROCI

BAJKA O ZŁYM KRÓLU
WIRUSIE I DOBREJ
KWARANTANNIE

NAPISAŁA DOROTA BRÓDKA

DO NAPISANIA TEJ BAJKI NAMÓWIŁA MNIE MIRA ORLINSKA,
POMOCĄ MERYTORYCZNĄ SŁUŻYŁA ALEKSANDRA KRYSIEWICZ,
A PIERWSZYMI
CZYTELNICZKAMI BYŁY SUPER DZIECIARI
LENKA D., FRANIA K., KLARA O. I MARYSIA Ł.
ZA WSZYSTKIE SŁOWA WSPARCIA BARDOZO DZIĘKUJĘ :)

A na deser bajka o wirusie autorstwa polskich specjalistek, które zareagowały z prędkością światła. Nie udostępnię Wam linka, więc musicie sobie wygooglać po tytule i nazwisku 🙄

Za siedmioma górami, za siedzioma lasami były sobie całkiem duże królestwa. Było

Królestwo Pachnących Jabłek

Królestwo Lawendowe

Królestwo Czerwonego Pomidora i

Królestwo Leśnych Grzybów.

Wszystkie królestwa żyły szczęśliwie, dzieciaki uczyły się w szkołach i robiły Dziecięce Rzeczy, a dorośli robili Dorosłe Rzeczy i wszystko było by szczęśliwie, gdyby pewnego razu nie okazało się, że pojawił się w tej szczęśliwej krainie nieszczęśliwy król Korona Wirus...

Król ten był potwornie duży i miał całą masę żołnierzy, którzy w każdych warunkach wypełniali jego rozkazy. I ten był Wirus