

Szanowni Rodzice,

Obecna sytuacja związana z epidemią koronawirusa budzi lęk nie tylko u dorosłych, ale również u dzieci. Chciałabym poniżej zaprezentować kilka porad psychologa szkolnego dotyczących sposobu przekazywania informacji związanych z koronawirusem dzieciom. Mam nadzieję, że zaprezentowane poniżej rady będą dla Państwa pomocne.

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O EPIDEMII KORONAWIRUSA?

1. **ZACHOWAJ SPOKÓJ.** Lęk i przerażenie rodzica zostaną szybko dostrzeżone przez dziecko. **Zadbaj o swoje własne emocje.** Nie przekazuj dziecku wiadomości, gdy jesteś bardzo zdenerwowany. Staraj się ograniczyć swój czas spędzony przed telewizorem, tak aby odciąć nadmiar negatywnych informacji. Zwróć uwagę na to, aby również Twoje dziecko nie oglądało zbyt często programów informacyjnych. Przekazywane tam treści mogą w sposób szkodliwy wpłynąć na funkcjonowanie dziecka, które będzie wystraszone i niepewne całej sytuacji. Osoby dorosłe lepiej rozumieją otaczającą nas rzeczywistość, natomiast dzieci wielu rzeczy związanych z koronawirusem nie rozumieją i będą o nie dopytywać się rodziców.
2. **BĄDŹ ŹRÓDŁEM INFORMACJI DLA SWOJEGO DZIECKA.** Unikając odpowiedzi na pytania dzieci, tylko potęgujesz ich niepokój. Znajdź czas w ciągu dnia, gdy Twoje emocje po obejrzeniu programów informacyjnych już opadną i będziesz mógł spokojnie porozmawiać z dzieckiem.
3. **ODPOWIADAJ NA WSZYSTKIE PYTANIA DZIECKA.** Dziecko pytając o Twoje zdanie, wyraża swój szacunek do Ciebie, Twojej wiedzy i widzi w Tobie autorytet. Szanuj jego pytania, nawet te najbardziej dziwne i trudne w udzieleniu właściwej odpowiedzi.
4. **USPOKAJAJ DZIECKO.** Jeśli Twoje dzieci reagują silnym niepokojem związanym z zamknięciem szkoły i spędzaniem większej ilości czasu w domu, sprawdź jakie są potrzeby Twoich dzieci w danym momencie. Jeżeli dziecku brakuje kontaktu z ulubioną koleżanką lub z kolegą z klasy, zadbaj o to, aby miało z nimi kontakt telefoniczny. Taka zwykła rozmowa z rówieśnikiem z pewnością poprawi humor dziecku i sprawi, że nie będzie ono czuło się osamotnione w tej trudnej dla każdego sytuacji. Zadbaj o to, aby informacje przekazywane przez Ciebie dziecku były dostosowane do jego wieku i aby nie było ich zbyt dużo. W sytuacji, gdy dziecko się boi, przekaz wiadomość pozwalającą mu się uspokoić – np. „Jest coraz mniej zachorowań”. Jeżeli zaś dziecko nie chce dostosować się do zasad higieny i jest mniej lękowe przekaz mu informacje, które sprawią, że dostosuje się do nich: np. „Częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zachorowania”.
5. **ZACHOWAJ RUTYNĘ.** Stabilność i przewidywalność to bardzo ważne pojęcia dla dziecka. Zadbaj o to, aby zachować każdego dnia pewną rutynę, np. odrobienie lekcji oraz nauka o stałej porze, a później czas na odpoczynek. **ZAPEWNIJ SWOJE DZIECI, ŻE EPIDEMIA MINIE.**

KILKA RAD:

- Obserwuj swoje dzieci i zwróć uwagę na to, jak reagują one na obecną sytuację. Staraj się dostosować informacje do sposobu, w jaki dzieci na nie zareagują.
- Staraj się nie przenosić swoich lęków na dziecko.
- Powiedz otwarcie dziecku, że nie znasz odpowiedzi na zadane pytanie, gdy tak w rzeczywistości jest.

W razie wystąpienia potrzeby kontaktu z psychologiem szkolnym, proszę o wcześniejszy kontakt telefoniczny z Panią Dyrektorem.